TACHA!

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK's y la Garbancita Ecológica

Nº 29 - Junio 2011

2€

LA GARBANCITA ECOLÓGICA. UNA INICIATIVA

ALIMENTACIÓN EN VERANO

¿QUÉ ES LA COMIDA BASURA?

CONTROL DE CALIDAD. AUTOCRÍTICA

TRANSGÉNICOS, PEPINOS Y 15-M

COMPETITIVIDAD Y DEMOCRACIA

CANTATA: LA CLAVE ESTÁ EN SOL

— MAS INFORMACIÓN: EN EL SUMARIO DE LA PAGINA 2 —

SUMARIO

EDITORIAL.
Pag 3 - 12

-La Garbancita Ecológica una iniciativa para la organización social del consumo responsable.

1. INFORMACION ALIMENTARIA.
Pag 13 -20

1.1. Alimentos:
-La alimentación en verano.
-Plantas silvestres comestibles en Madrid en verano.

1.2. Recetas:
-Gazpacho andaluz.
-Ensalada de pasta.
-Pipirrana con garbanzos.

1.3. Píldoras Saludables.
-¿Cómo evitar la destrucción de las vitaminas?.
-Zumo de naranjas en ayunas.
-¿Le darias una taza de café?.

2. EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN EL MEDIO ESCOLAR.
Pag 23 - 38

-Alumnos del Colegio Asunción visitan La Garbancita.
-Compostaje en la escuela.
-Coordinadora Infantil y Juvenil de Vallecas.
-Taller Colegio Antonio Machado.
-Fiestas Madrid Sur.
-Carta-oferta de la Garbancita a Institutos, Colegios y escuelas infantiles de Vallecas.
-La comida basura, por Alba Romero.

3. ALIMENTACIÓN, CULTURA FÍSICA Y SALUD
Pag 39 - 41

-Crudivorismo, una manera de vivir para gente diferente.

4. MEDIO AMBIENTE. ENERGÍA. PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA
Pag 42 - 43

-La institucionalización de lo Ecológico

5. HABLAN L@S PRODUCTOR@S Y L@S CONSUMIDOR@S
Pag 44 - 53

5.1. L@s Productor@s:
-FruitalpuntBIO.
-El melocotón tardío.

5.2. L@s Consumidor@s:
-Control de calidad. Carta de la Garbancita al Colegio Juan Gris.
-Informe sobre reposición de naranjas secas de Aiguaclara.
-Correspondencia con una consumidora de CNC-Sur
-La Ajedrea.

6. GLOBALIZACIÓN E INSEGURIDAD ALIMENTARIA
Pag 54

-Transgénicos, pepinos y 15-M.

7. ECONOMÍA, SOCIEDAD Y NATURALEZA.
Pag55 -57

-Competitividad y democracia.

8. NUESTRAS PROPUESTAS. MOVIMIENTOS SOCIALES.
Pag 58 -59

-Acto "Alimentación, Consumo y Salud" en el GAK de Alcorcón

9. LIBROS, MÚSICA Y PELÍCULAS.
Pag 60 - 61

-Cantata "La clave está en sol"

10. CONTRAPORTADA.

TACHAI: Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Nº 28, Abril 2011. revistatachai@gmail.com ; lacestabasica@nodo50.org
www.nodo50.org/lagarbancitaecologica
tlfno: 618215863; fax: 914292938

TACHAI
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo,GAK´s y la Garbancita Ecológica

"Desde 1996 hemos impulsado un modelo de consumo responsable agroecológico, autogestionado y popular con escasos resultados ya que nuestros esforzados agricultores han necesitado comercializar su producción a través de la exportación o de grandes superficies.

En 2007, los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) decidimos dejar de repetirnos la lista de problemas económicos, logísticos, de gestión y de participación que nos impedían hacer llegar los alimentos ecológicos a sectores sociales más amplios. Desde hace 4 años afrontamos problemas como la amplitud de la oferta de alimentos ecológicos, infraestructura, transporte, formación de los precios, diálogo campo-ciudad, investigación e innovación participativas, comunicación social, formación y financiación sin pasar por subvenciones ni bancos. El siguiente texto es un intento de expresar y compartir nuestra experiencia."

LA GARBANCITA ECOLÓGICA. UNA INICIATIVA PARA LA ORGANIZACIÓN DEL CONSUMO RESPONSABLE

I. El consumo responsable agroecológico, una respuesta de la sociedad frente a la inseguridad alimentaria.

II. La Garbancita Ecológica, un proyecto de economía social, autogestionado y participativo.

III. ¿De qué se responsabiliza consumo responsable?

IV. Bases organizativas, económicas y sociales.

EL CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO, UNA RESPUESTA DE LA SOCIEDAD FRENTE A LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA.

La mayoría de la humanidad padece las consecuencias de una alimentación mercantilizada, industrializada y globalizada. Millones de muertes anuales por escasez o por exceso y toxicidad de los alimentos aparecen como algo natural e inevitable. Sin embargo, la inseguridad alimentaria tiene su origen en la privación de la soberanía alimentaria de los pueblos y la implantación de deseos irracionales en los consumidores con la impotencia –cuando no complicidad- de los poderes públicos. Un orden alimentario internacional a la medida de las grandes multinacionales del negocio alimentario condena a la mayoría a padecer las consecuencias del hambre o de la comida basura.

ORGANIZACIÓN
DE LAS NACIONES UNIDAS
PARA LA AGRICULTURA
Y LA ALIMENTACIÓN

La cultura de la "comida basura" se fortalece pero, frente a sus daños se alzan la agroecología y el consumo responsable. El crecimiento de la producción agroecológica en el Estado Español no se ve acompañado por el crecimiento del consumo responsable interno. El resultado es la exportación del 80% de los alimentos producidos, lo que tiene muy poco de ecológico.

(Sigue en pag 4)

El Consumo Responsable está repartido en dos campos. El mayor, en manos de las mismas multinacionales que, al tiempo que nos envenenan con alimentos tóxicos, nos venden el antídoto de la comida biológica a quienes lo puedan pagar. El menor está integrado por un conjunto de pequeñas tiendas y colectivos de consumo responsable aliados con agricultor@s ecológic@s.

Hay que enfrentar la contradicción entre la fuerza de la producción y la debilidad del consumo interno. El subdesarrollo del consumo responsable organizado tiene que ver con nuestra propia impotencia para impulsar la creación de grupos de consumo en las ciudades. Esta contradicción se resuelve desarrollando nuestra propia capacidad organizativa y logística para ampliar el número de consumidores responsables.

LA GARBANCITA ECOLÓGICA, UN PROYECTO DE ECONOMÍA SOCIAL, AUTOGESTIONADO Y PARTICIPATIVO.

La Garbancita Ecológica es una cooperativa sin ánimo de lucro para el fomento del consumo responsable agroecológico, autogestionado y popular. Nuestro nombre contiene nuestras señas de identidad.

Garbancita. El garbanzo representa atributos fuertes de nuestro proyecto: semilla, proteína vegetal autóctona, nutritiva, previsora de enfermedades y barata. Su acepción femenina reconoce el trabajo de cuidados (en este caso la alimentación y la salud) que recae principalmente sobre las mujeres para que sea también compartido por los hombres. La cooperativa es un colectivo mixto de hombres y mujeres. Dentro de ella, funciona el colectivo feminista "Las Garbancitas".

Ecológica. Evoca: vegetal, consumo y agricultura responsables, cercanía, circuitos cortos de distribución, autolimitación del consumo, reducción, reutilización y reciclaje.

Consumo responsable. Se responsabiliza de las consecuencias económicas, ecológicas y políticas de sus formas de consumo y trabaja para impulsar dicho consumo en la sociedad.

Autogestionado. Significa fuerza propia a través de la participación, fines sociales no regidos por el lucro ni por las subvenciones, transparencia, horizontalidad, formación y cooperación basadas en el apoyo mutuo y la autonomía.

Popular. Alimentos saludables no sólo para las minorías cultas con poder adquisitivo o experiencias microcomunitarias, sino para toda la población. No sólo conciencia y economía no lucrativa, sino también organización y movilización social. Precios justos para l@s agricultor@s y asequibles para l@s consumidor@s. Los precios son el resultado de varios procesos: a) el dialogo entre productor@s (campo) y consumidor@s (ciudad), b) la autogestión que, para superar la marginalidad y fomentar la participación, necesita trabajo profesional motivado, eficaz y digno y c) los circuitos cortos de comercialización.

(Sigue en pag 5)

Soc. Coop Madrileña de Consumo Responsable Agroecológico

TACHAI
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo,GAK´s y la Garbancita Ecológica

Nuestro origen. La Garbancita Ecológica surge en 2007 de los Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs) que iniciaron su andadura en 1996. Somos una red veterana de colectivos que se han dotado de dimensión empresarial para el cumplimiento de sus fines sociales: autogestión, economía social, máxima cercanía y mínimo número de intermediarios, alimentos de temporada, seguridad alimentaria, soberanía alimentaria, responsabilidad nutricional, ecológica, cultural y económica, precios populares, educación alimentaria, visibilidad y reparto del trabajo de cuidados y participación en los movimientos sociales.

Venimos de una experiencia autogestionaria con más discurso que realidad. Hace 4 años decidimos incorporar una gestión profesionalizada que, garantizando un funcionamiento fluido y riguroso, sea capaz de llegar a sectores crecientes de consumidor@s y contribuya al crecimiento de los mercados locales para absorber la producción agroecológica campesina.

La actividad económica que desarrolla la cooperativa para el cumplimiento de su objeto social es el suministro de alimentos y bienes ecológicos, así como la prestación de servicios relacionados con la información, formación y educación alimentaria, el consumo responsable y la promoción y defensa de los derechos de l@s consumidor@s.

¿DE QUÉ SE RESPONSABILIZA EL CONSUMO RESPONSABLE?

ALIMENTOS ECOLOGICOS.

Ofrecemos alimentos ecológicos no perecederos y de temporada, libres de sustancias químicas y plenos de frescura y vitalidad, cultivados con métodos que ahorran agua, protegen la fertilidad del suelo y recuperan variedades autóctonas, y producidos lo más cerca posible y en condiciones laborales dignas. La proximidad y la reducción de intermediarios contribuye a la reducción del transporte, envases, contaminación, gasto en infraestructuras, tiempo desde la recolección hasta el consumo y precio de los alimentos. Tratamos de incorporar el máximo de productos que cumplan las condiciones exigidas para facilitar una compra responsable no sólo en calidad sino también en cantidad. Lo que está resuelto para la producción y distribución de alimentos convencionales, no lo está para la producción y distribución de alimentos ecológicos. Poco a poco vamos resolviendo, sin apartarnos de nuestros principios, una gran cantidad de problemas económicos, organizativos y políticos.

PRODUCTOR@S ECOLOGIC@S.

Actualmente trabajamos con más de 35 agricultor@s, ganader@s, transformador@s y artesan@s ecológicos. Es tradición de nuestra cooperativa la visita a las fincas para conocer directamente, los procesos de preparación, producción, recolección, envasado, almacenamiento y transporte de los alimentos. Las visitas organizadas de personas y familias consumidoras a las fincas para conocer la actividad campesina -y a veces participar en ella-, favorecen un control de calidad participativo, el diálogo campo-ciudad, la cultura agroecológica de l@s consumidor@s y el conocimiento, por parte de los agricultor@s, de los problemas de la organización del consumo responsable en las ciudades.

(Sigue en pag 6)

CONSUMIDOR@S RESPONSABLES.

Los hábitos de adquisición y consumo de alimentos están muy lejos de lo recomendable. L@s consumidor@s que buscamos no están esperándonos. Necesitamos desarrollar un consumo responsable que piense también en los agricultor@s, los ciclos de la naturaleza, los circuitos de distribución, la logística y los medios de transporte. El consumo responsable no sólo consiste en sustituir alimentos químicos por alimentos biológicos. Se trata, sobretodo, de sustituir hábitos alimentarios individualistas, enfermantes y contaminantes por otros saludables, cooperativos y ecológicos. Para esta transformación, establecemos una relación activa y respetuosa con las personas que desean consumir alimentos sanos.

La participación en las actividades colectivas, -junto al placer y la salud que proporcionan los alimentos- favorece la conciencia y el compromiso. No habrá seguridad alimentaria sin un cambio sustancial en nuestras pautas de alimentación, revirtiendo el proceso que nos ha apartado de la dieta mediterránea. No podremos hacer nada de ésto sin que la gente lo desee y la gente no lo deseará si no tiene conciencia de que lo necesita y disfruta realizando dicho cambio, junto a otr@s.

EDUC(A)CCION

La responsabilidad se deriva del deseo, el deseo del conocimiento y el conocimiento de la educación y la acción colectivas. La proliferación de iniciativas de educación alimentaria estimula el crecimiento del consumo responsable, condición necesaria para la creación de mercados locales que absorban la producción agroecológica, evitando su exportación o comercialización a través de multinacionales alimentarias. Cambiar alimentos poco nutritivos y llenos de química por otros ecológicos, saludables y vitales para un pequeño número de personas, no es el punto de llegada sino el punto de partida para cambiar las formas de producción, distribución y consumo de la sociedad. Es necesario un esfuerzo colectivo para conocer y elegir una alimentación equilibrada, variada, de temporada y del territorio; fresca y vital; producida, recolectada, envasada y distribuida con el menor gasto de energía y la menor cantidad de residuos y respetuosa con la dignidad de campesin@s, trabajador@s y consumidor@s.

A l@s consumidor@s urban@s, nos toca superar nuestras limitaciones en términos de cultura alimentaria, hábitos de compra y pautas de consumo. Siempre en una relación de equivalencia con campesin@s que, a su vez, también deber superar sus propios límites.

En nuestro proyecto la educación tiene un gran protagonismo. El aspecto central de nuestra actividad no es en vender alimentos sino educar(nos) en buenos hábitos alimentarios. El consumo responsable viene después de esta tarea. En los países ricos, el punto de partida del consumo contiene dos dinámicas contradictorias. Por un lado, la ley del mínimo esfuerzo físico y mental en nuestra alimentación, los deseos irracionales y los hábitos enfermantes que la publicidad ha injertado en l@s consumidor@s. Por otro, la necesidad de prevenir y curar los daños que producen dichos hábitos alimentarios en nuestra salud.

(Sigue en pag 7)

TACHAI
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo,GAK´s y la Garbancita Ecológica

A partir de aquí, ponemos en marcha procesos participativos en los que aprendemos, con nuestro cuerpo y nuestra mente, la diferencia entre una buena y una mala alimentación. Esta experiencia teórica y práctica es lenta, pero también segura para la formación de consumidor@s conscientes. La experiencia -en términos de salud individual, ecológica y social- del consumo agroecológico es necesaria para el desarrollo sano de la producción agroecologica.

Niñ@s y adolescentes realizan visitas a la cooperativa, participando en las actividades de la misma. Otr@s ofrecen a sus compañer@s fruta ecológica en los recreos como alternativa barata y más sana a refrescos y bollería industrial. Participamos en actividades educativas en colegios e institutos.

Impulsamos escuelas de formación alimentaria para los vecinos en los barrios. Organizamos la acción directa contra la obesidad infantil y otras enfermedades alimentarias. Trabajamos sobre nutrición, prevención de enfermedades, abusos de las multinacionales, peligros de los transgénicos (organismos modificados genéticamente) y problemas de los agricultores trayéndolos directamente a reuniones con los consumidores..

Realizamos actividades de recuperación de la dieta mediterránea desplazada por la comida industrial con graves consecuencias para la salud de la población. En nuestra revista incluimos sistemáticamente recetas de cocina –previamente realizadas y fotografiadas por nuestr@s consumidor@s- basadas en nuestro patrimonio culinario, con frutas y verduras de temporada, dando el lugar adecuado a las proteínas autóctonas de origen vegetal y valorando económicamente dichas recetas para demostrar que la dimensión ecológica, autogestionada y popular, además de más saludable y sostenible, es más barata que la alimentación industrializada convencional.

Participamos activamente en el desarrollo local: eventos y fiestas populares de barrio realizando, sobre todo para el público infantil, juegos al aire libre con un contenido lúdico y pedagógico en lo relativo a la dieta. Todas estas actividades están recogidas en nuestra revista "Tachai" y nuestra web.

Impulsamos nuevas formas de comer, comprar, aprender y controlar la calidad a través de la participación colectiva y la comunicación social. Ensayamos mecanismos de formación de los precios a través de la investigación participativa y el dialogo entre agricultor@s y consumidor@s. Experimentamos la tensión entre eficacia y democracia, centralización y participación, exigencias del trabajo diario y formación permanente de consumidor@s, colaborador@s y trabajador@s.

(Sigue en pag 8)

PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA.

La ausencia de sustancias tóxicas y el compostaje de residuos orgánicos es la base de la fertilidad de la tierra, sin la cual no se desarrollan cultivos agroecológicos. Dicha base se complementa con la rotación de cultivos, la selección de variedades adaptadas al territorio y la protección de los insectos que controlan a las plagas del cultivo. A diferencia de la agricultura industrial que contamina, esquilma el suelo y genera resistencia de las plagas a los tóxicos que las combaten, con la agricultura de bases agroecológicas cada vez hay más fertilidad en el suelo, mayor producción y un mejor equilibrio entre insectos beneficiosos y plagas. La supresión total de fertilizantes, pesticidas, insecticidas de origen químico por parte de la agricultura ecológica, evita la contaminación de suelos, aguas y aire. El consumo responsable de alimentos de temporada y variedades locales reduce los transportes y con ello el consumo de combustibles fósiles, la contaminación, el efecto invernadero, la huella ecológica y la brecha metabólica entre el campo y la ciudad, la sociedad y la naturaleza. A través de una permanente acción informativa y formativa, mejoramos la colaboración de nuestr@s consumidor@s en la reducción y reutilización de envases de madera, cartón, plástico y vidrio.

COMUNICACIÓN SOCIAL

Nuestra página web (www.nodo50.org/lagarbancitaecologica) contiene una herramienta para los pedidos de l@s consumidor@s y amplia información sobre agricultor@s, productos, calidades y precios, facilitando el acceso de cada consumidor a su historial de compras. En dicha página existen diversas secciones que abarcan desde recetas hasta investigación y seguimiento de enfermedades alimentarias, epidemias, industrias contaminantes, defensa de l@s consumidor@s, etc. La web facilita la participación, el debate horizontal y la formación alimentaria, no sólo de nuestr@s consumidor@s sino de cualquier persona que acceda a ella. "Tachai", la revista bimestral de los GAKs y La Garbancita Ecológica se va colgando en la web a los dos meses de su publicación. Actualmente se pueden consultar 28 de sus 29 números.

Durante los últimos años hemos realizado secciones de educación alimentaria con periodicidad mensual en dos programas de radio Vallekas: "Nosotras en el Mundo" y "El Candelero". Pueden encontrarse en nuestra web y en Radio ValleKas. Contamos con un video, elaborado con UNCUMA para fomentar el cooperativismo en el consumo responsable agroecológico (I). También con un video DVD sobre unas jornadas que realizamos en el Ateneo de Madrid con motivo del día de las luchas campesinas (17 de abril) sobre "Educación Alimentaria en la escuela", transgénicos en Argentina y la UE como factor de la globalización y la inseguridad alimentaria.

(Sigue en pag 9)

TACHAI
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo,GAK´s y la Garbancita Ecológica

IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES.

Queremos construir otras relaciones entre el campo y la ciudad pero también entre hombres y mujeres. Empezamos por el nombre, La Garbancita Ecológica. Pero con el nombre no basta. ¿Cómo damos protagonismo a las mujeres en un espacio mixto?
Cuando fundamos La Garbancita -mujeres y hombres al 50%- discutimos qué pasaba con las parejas. No queríamos apuntarnos como familia sino individualmente. No era un problema económico sino de participación, especialmente de las mujeres. Llegamos al acuerdo de que, como cada persona asociada debía hacer una aportación al capital social de 3000 euros, ese condicionante fuera tenido en cuenta por cada pareja en la misma medida que la necesaria participación de las mujeres. El resultado fue que, de las 4 parejas participantes, en dos de ellas se han apuntado ambos miembros y en otras dos se han apuntado las mujeres.

En 2008 constituimos el Colectivo Feminista "Las Garbancitas" porque vimos la necesidad de una organización autónoma de mujeres. Además de participar en las actividades de investigación y estudio que realiza el Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico (GEA) junto a nuestros compañeros, una actividad fundamental del colectivo es el estudio y el debate de textos propios y ajenos. El debate inicial sobre el tema del aborto nos llevó a otros temas: el derecho de las mujeres a decidir, la necesidad de ofrecer a nuestras hijas una educación feminista, la convergencia de soberanía alimentaria, consumo responsable agroecológico y lucha feminista, ecofeminismo, etc. Participamos en las Jornadas Feministas de Granada (dic. 2009) y compartimos experiencia y debates con otros colectivos feministas. Organizamos un cine-forum bimestral, por y para mujeres. Mantenemos una sección en la revista "Tachai".

BASES ORGANIZATIVAS, ECONÓMICAS Y SOCIALES.

PARTICIPACIÓN

El compromiso y la participación en las actividades económicas, culturales y sociales es el vehículo para la formación de consumidor@s responsables y su pertenencia a la cooperativa. Esta relación de acercamiento es cuidada en su desarrollo y respetada en su libre voluntariedad. Ofrecemos fórmulas de participación en las actividades cooperativizadas para voluntari@s y colaborador@s, propiciando procesos de integración paulatina. La fuerza principal es la comunicación y la cooperación, persona a persona y grupo a grupo. Cuando alguien se adhiere al proyecto de consumo, recibe información sobre la Cesta Básica, información y formación a través de la revista bimestral, teniendo la oportunidad de participar en charlas y cursos, visitas a las fincas de nuestros suministradores y en actividades de comunicación social.

(Sigue en pag 10)

FORMACIÓN

El Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico (GEA), integrante de los GAKs, tiene una larga trayectoria de investigación, estudio, elaboración y difusión en el terreno de la cultura alimentaria. Muchas de sus elaboraciones aparecen en la revista, en la web y han sido objeto de la edición de diversas publicaciones ("Agroecología y consumo responsable. Teoría y práctica", Ed. Kehaceres, 2006; "¿Qué hace esa fresa en tu mesa?. La situación de los trabajadores de la fresa en Huelva", Ed Atrapasueños – CAES y otros 2006; Monográfico sobre "Educación Alimentaria en la Escuela" en Rescoldos, Revista de Diálogo Social nº 21, Enero 2010).

La intensa actividad autogestionada de GEA constituye una pieza fundamental en la formación de cuadros capaces de impulsar un movimiento de consumidor@s responsables para el crecimiento sano de la producción agroecológica.

Participamos habitualmente en debates, jornadas y congresos sobre sociología de la alimentación, juventud, soberanía alimentaria, ecofeminismo, etc. Impartimos charlas, talleres y cursos a colectivos sociales, asociaciones de padres y madres y grupos de alumnos en centros educativos.

AUTOGESTION

La autogestión es la condición para la autonomía económica y política. La materia de la autogestión es la participación. Desde el punto de vista económico, la autogestión permite optimizar los recursos fomentando la austeridad, la eficiencia y la autonomía. Sólo desde la autogestión se puede construir una dependencia sana basada en relaciones igualitarias, cooperación y apoyo mutuo. La creación de La Garbancita Ecológica como una cooperativa sin animo de lucro participante en el movimiento social, supone la irrupción de tareas y costes que debemos asumir respetando nuestros principios.
Para formar nuestr@s propi@s profesionales y organizar el trabajo voluntario, es necesario un equipo coordinador fuerte, partiendo de nuestra propia formación. En esas estamos. Durante el ejercicio de 2011, se han incorporado 3 compañeras al equipo profesional de la cooperativa y esperamos incorporar otra más antes de fin de año.

COOPERACION.

Entre las señas de identidad del movimiento cooperativo se encuentran principios que compartimos plenamente: transparencia, participación, apoyo mutuo, horizontalidad, primacía de lo humano y lo ecológico sobre lo económico y voluntad de transformación social. Nos comprometemos con el cooperativismo y esperamos acertar al hacerlo. La filosofía y el marco legal de las cooperativas se nos ha revelado, hasta ahora, como una buena herramienta para la dimensión empresarial de nuestro proyecto de consumo responsable anticapitalista.

(Sigue en pag 11)

TACHAI
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y la Garbancita Ecológica

DIMENSIÓN EMPRESARIAL Y SOCIAL.

La Garbancita Ecológica, como parte de los GAKs, pretende combinar cultura alimentaria, recursos materiales, trabajo voluntario, trabajo profesionalizado y lealtad a los fines sociales. Todo ello desde la autonomía y la autogestión. El soporte económico procede de las aportaciones de l@s soci@s y de la venta de productos y servicios a consumidor@s. El margen comercial de estas ventas financia los gastos, las inversiones y la incorporación del trabajo profesional necesario, mediante la formación de los mism@s consumidor@s.

Nuestra actividad consiste, por ahora, en una "Cesta Básica" quincenal a la que se accede mediante un pedido previo on line. Este pedido se realiza de forma autogestionada desde una herramienta web que permite a cada consumidor/a elegir los productos, consultar las características de los mismos, conocer al productor que los suministra, conocer el importe de su pedido y realizar modificaciones sobre dicho pedido dentro del plazo establecido. La Cesta Básica se recibe dos miércoles alternos al mes y se clasifica y distribuye en un solo día, mediante una gran movilización de las personas y colectivos consumidor@s.

La Garbancita Ecológica está integrada por soci@s de pleno derecho, soci@s colaborador@s (consumidor@s activ@s) y consumidor@s que confeccionan su propio pedido y participan de forma variable en las actividades de la cooperativa y los GAKs.

Nuestro valor añadido consiste en: a) la actividad empresarial no lucrativa apoyada en la participación y la autogestión de los consumidores que garantiza la estabilidad económica del proyecto, el control de calidad de los alimentos, la frescura y vitalidad de los alimentos, los precios populares y la elaboración y difusión de cultura alimentaria, b) la experiencia de 15 años en la construcción de redes sociales de consumo responsable agroecológico autogestionado y c) el compromiso entre consumidor@s y agricultor@s responsables desde la cooperación, la equivalencia y el apoyo mutuo.

(Sigue en pag 12)

El cumplimiento de los fines de la cooperativa, sin incrementar los precios, requiere de una amplia participación de l@s consumidor@s. Dicha participación necesita una previa planificación, formación, coordinación y supervisión de las actividades en las que deben integrarse tanto las personas asalariadas como las militantes. El momento actual de transición de una dimensión social a una dimensión de economía social, exige un gran esfuerzo y la superación de dificultades de todo tipo. Sin personas profesionalizadas motivadas y eficaces, la activación de la participación y la productividad del trabajo voluntario es débil y volátil.

La Responsabilidad Social Empresarial forma parte de las señas de identidad de las empresas de Economía Social. Dentro de ellas, las cooperativas ocupan un lugar destacado por su amplia historia y su compromiso con la participación, la horizontalidad, el carácter no lucrativo de sus fines y la transformación de las relaciones sociales.

Además de intentar adaptar las leyes del mercado a las necesidades de las personas y la naturaleza, también defendemos lo que en la retórica mercantil se denominan "buenas prácticas empresariales". No sería coherente declararse anticapitalista y trasladar las propias dificultades no pagando a l@s agricultor@s o a l@s trabajador@s, entregando productos defectuosos a l@s consumidor@s, incumpliendo las normas de higiene alimentaria y salud laboral, violando los compromisos establecidos y engañando a otr@s para obtener un mayor beneficio.

La defensa del propio proyecto pasa por la responsabilidad, el trabajo duro, el respeto y la honradez. Si se tienen problemas económicos, éstos deben ser transparentes a tod@s los que se relacionan con nuestro proyecto: cooperativistas, colaborador@s, consumidor@s y proveedor@s. La inteligencia debe utilizarse para potenciar las propias virtudes y no para aprovecharse de otros o sustentar nuestros proyectos en subvenciones o "favores" que te quitan la libertad y siempre se acaban pagando.

Consejo Rector, 24 de mayo de 2011

LA ALIMENTACIÓN EN VERANO

Las necesidades nutricionales varían ligeramente con la llegada del calor. Al perder agua y sales minerales con el sudor, vamos a precisar alimentos que nos las aporten en mayor cantidad. La naturaleza está preparada para eso y nos ofrece una variedad enorme de frutas, verduras y hortalizas listas para llenar nuestros platos de color y nutrientes y que además nos van a permitir alejarnos del fogón.

La comodidad no puede hacer que nos olvidemos de tener una dieta equilibrada que se componga aproximadamente de un 60% de hidratos de carbono, 30/35% de grasas y 15/20% de proteínas. Por tanto no hay que dejar olvidadas las legumbres, ni las pastas, ni las patatas, sólo que la forma de elaborarlas tenderá a ser más sencilla. Pero tampoco hay que agobiarse por que cada día tengamos que comer guardando escrupulosamente la proporción, en el verano llevamos una vida un poco más irregular en cuanto a los horarios y se suelen hacer comidas o "picoteos" fuera de casa. Si un día nos hemos excedido de grasas, o proteínas, al siguiente insistiremos en las verduras ligeramente aliñadas. Lo importante es que a lo largo de la semana, nuestra alimentación sea sana, armónica y completa.

En el desayuno, frutas frescas, tan abundantes y jugosas en esta época, seguidas de lácteos y cereales. Por ejemplo una raja de melón, una rebanada de pan integral con aceite, tres o cuatro almendras y un vaso de leche de vaca o soja, nos van a dar energía suficiente para la jornada.

Para el mediodía, si no queremos ocuparnos mucho tiempo de la cocina, en lugar de programar un primer y segundo plato, es mejor preparar uno sólo con contenidos variados.

En este número de la revista damos algunas recetas en ese sentido. Las sopas frías (gazpacho, vichyssoise, ajoblanco, salmorejo, etc.) son muy adecuadas para hidratarnos y cargarnos de vitaminas. Las carnes y pescados, mejor a la plancha o hervidos y acompañados de ensalada.

(Sigue en pag 14)

Por la noche, algo de verdura hervida al vapor o ensalada, con huevo, seitán a la plancha, queso fresco o alguna lata de conserva de pescado. También las conservas de verduras son socorridas para solucionar una cena: un frasco de judías verdes con un huevo cocido picado, aliñado con aceite de oliva, constituye un plato muy completo y rápido.

El mejor tentempié es cualquier fruta. A una excursión, a la piscina, a la playa, podemos llevar unas cerezas o ciruelas lavadas; un túper con melón o sandía cortados en tacos, un melocotón para comer a bocados. Con ello tendremos la energía de la fructosa y estaremos hidratados.

EL SEITAN ES UNA "CARNE VEGETAL" HECHA DE GLUTEN DE TRIGO

HIDRATACIÓN AL MÁXIMO

Este es uno de los puntos más importantes a controlar en verano, especialmente en bebés, niñ@s y gente mayor porque les afectan mucho más las subidas de temperatura y no son tan conscientes de la necesidad de beber a menudo. No sólo hay que comer alimentos que aporten agua, también hay que tomar líquido a menudo bien sea agua, zumos naturales o leche porque la transpiración es mayor.

¿QUÉ COMER PARA TOMAR EL SOL?

El sol nos ayuda a sintetizar la vitamina D que ayuda a fijar el calcio en los huesos, por eso es primordial que realicemos actividades al aire libre pero, en verano, cuando las radiaciones caen de forma más vertical sobre la tierra, hay que tomar precauciones porque los rayos ultravioleta nos pueden causar mucho daño en la piel. Son los principales causantes de los melanomas (cánceres de piel) y otras enfermedades dérmicas.

Hemos de tener en cuenta las instrucciones de los dermatólogos:

- Usar crema protectora con un índice adecuado a nuestro tipo de piel, aplicándola media hora antes de empezar a tomar el sol.
- Empezar con sesiones de quince minutos e ir ampliando progresivamente. No realizar sesiones prolongadas.
- Evitar las horas centrales del día (entre las 12 y las 17 horas).

MELANOMA O CANCER DE PIEL MUY AVANZADO.
SU ORIGEN ES EN FORMA DE LUNARES Y MANCHAS SOBRE LA PIEL

(Sigue en pag 15)

En cuanto a la nutrición, también podemos incidir en alimentos que nos ayuden a protegernos de los efectos nocivos del sol:

Carotenoides: son pigmentos orgánicos que actúan como antioxidantes. Con ellos evitaremos en cierto grado que la piel se oxide y envejezca. Se encuentran en frutas y hortalizas de color rojo y anaranjado (zanahoria, tomate, pimiento rojo, calabaza, sandía, melocotón, níspero, etc.).

Luteína: pigmento también de la familia de los carotenoides que protege la piel y también la vista actuando como un filtro de luz. Se encuentra en verduras de hoja verde (lechuga, espinacas, brócoli, acelgas, perejil y también en algas y la yema de huevo).

Aceite de pescado: los ácidos grasos del pescado regulan la producción de aceites en nuestra piel y aumentan la hidratación retardando el proceso de envejecimiento. Está en los pescados azules (caballa, boquerones, salmón, atún, etc.).

Vitamina E, selenio y zinc: la primera, vitamina antioxidante por excelencia, protege el tejido celular y mejora la circulación sanguínea, un factor determinante para la salud de la piel. El selenio y el zinc son fundamentales en la síntesis del colágeno y la elastina. Son abundantes en el germen de los cereales y en los frutos secos (pipas de calabaza, de girasol, nueces, avellanas, almendras, etc.).

Agua: como decíamos antes, la hidratación de las células en una época en la que la evaporación es mayor, es fundamental. No hay que olvidar beber agua antes, durante y después de tomar el sol.

L.M.C.

PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES EN MADRID-VERANO

En esta época muchos tenemos más tiempo libre que podemos aprovechar para darnos una vuelta por el campo y recoger algunos alimentos que nos ofrece la naturaleza. Algunos árboles ya empiezan a tener fruto: el avellano, el pino piñonero (en realidad consumimos sus semillas) y el almendro, aunque darán una cosecha más abundante en otoño. Sí están en plena fructificación el cerezo silvestre (también se elaboran licores con las cerezas, más pequeñas que las comerciales) y el ciruelo silvestre, ambos en el norte de la comunidad.

También en el norte podemos encontrarnos con la uva de espino (Ribes uva-crispa), un arbusto cuyos frutos se asemejan a las uvas blancas. En zonas más cálidas podemos consumir las semillas de la jara (Cistus ladanifer), que saben como a nuez. Sin embargo, los frutos más populares son las fresas silvestres (la fresa es una planta herbácea de zonas umbrías) y las zarzamoras (además podemos hacer mermelada).

RIVES UVA CRISPA

MENTHA PULEGIUM

Si nos gustan las infusiones digestivas hay varias especies que podemos recolectar: la manzanilla, el poleo (Mentha pulegium), el té de prado (Inula salicina) y el té de roca (Jasonia glutinosa; más común en el sur de la comunidad). Se recoge la porción aérea de la planta donde están las flores (para el poleo también las hojas), sin cortarla desde la base ni arrancar la planta para favorecer su rebrote, se secan los manojos, se pican y se guardan en frascos bien cerrados.

INULA SALICINA

Como condimento podemos recoger las hojas del romero, las inflorescencias del orégano, y los tallos tiernos con hojas de la hierbabuena de borrico (Mentha suaveolens; en guisos de patatas da muy buena sustancia). Por último, la verdolaga (Portulaca oleracea), que se considera "mala hierba" en las huertas, es deliciosa en ensaladas y también cocida, con huevo y en tortilla, para guisos...

OREGANO

MENTHA SUAVEOLENS

PORTULACA OLERACEA

Ana Grandal

Fuente: Javier Tardío, Higinio Pascual y Ramón Morales, "Alimentos silvestres de Madrid", Ediciones La Librería, 2002

GAZPACHO ANDALUZ

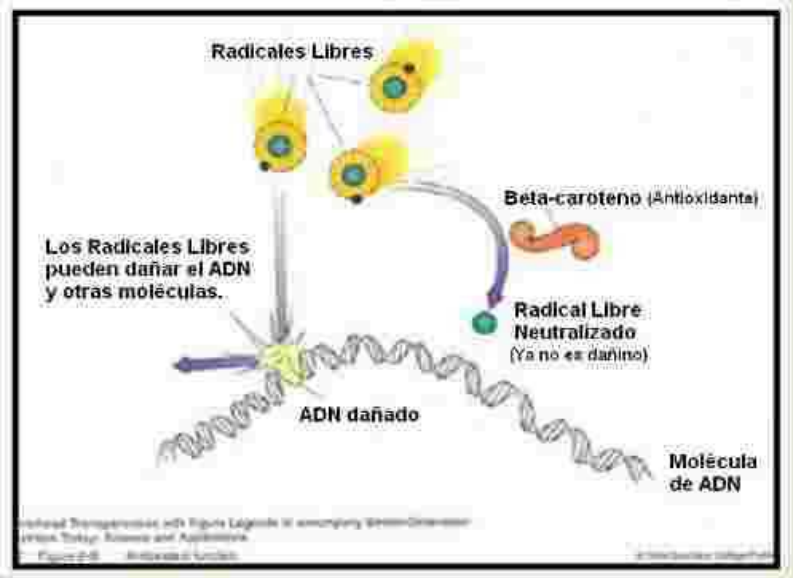
Precio para 4 personas: 2,52 euros

INGREDIENTES

1 Kg. de tomates maduros y carnosos . . . . 1,55 euros (1)
1 pimiento verde tipo italiano . . . . . 0,22 euros (1)
1 pepino pequeño (unos 150 grs.). . . . . 0,27 euros (1)
1 trozo de cebolla (unos 100 grs.) . . . . . 0,18 euros (1)
1 diente de ajo * (1)
2 rebanadas de pan del día anterior *
3 cucharadas de aceite de oliva * (1)
1 o 2 cucharadas de vinagre de vino * (1)
Sal * (1)
Comino molido (opcional) *
* teniendo en cuenta la pequeña cantidad utilizada de estos ingredientes, valoramos en conjunto en 30 cts.
(1) Todos estos productos se pueden encontrar en La Cesta Básica de La Garbancita Ecológica.

PREPARACIÓN

Si los tomates no son ecológicos hay que pelarlos (echando agua muy caliente sobre ellos, previamente se habrá hecho en la base una cruz con un cuchillo) y el pimiento se lavará cuidadosamente. Poner el pan a remojar en agua un rato antes de empezar a preparar.
Lavar y trocear los tomates y colocarlos en el vaso de la batidora junto con el pimiento sin pepitas, el pepino pelado, la cebolla y el ajo. Triturar un rato a toda potencia hasta conseguir un puré muy fino. Si el tomate es ecológico, la batidora potente y no nos importa que la textura sea un poco gruesa, así será suficiente, si no, podemos pasar la mezcla por un pasapurés o un colador chino. Añadir el pan mojado, la sal, el aceite, el vinagre y una pizca de comino molido y batir de nuevo hasta que emulsione bien. Se añadirá agua fría hasta conseguir la consistencia al gusto de cada uno. Se puede servir con una guarnición de pepino, pimiento y pan cortado en cuadraditos pequeños, colocada en plato aparte para que los comensales se sirvan a su gusto.



APUNTE DIETÉTICO.

El gazpacho es uno de los mejores representantes de la cocina mediterránea, constituye un cóctel de vitaminas y minerales ideal para los días de calor, que ayuda a reponer las pérdidas de agua y electrolitos provocadas por la sudoración. La suma de vitaminas, sobre todo A, C y E, junto con las sustancias antioxidantes (licopeno, betacaroteno), actúa en nuestro organismo como la mejor medicina antienvejecimiento.

(Sigue en pag 18)

Las calorías, que no son demasiadas, vienen dadas sobre todo por el aceite de oliva y el pan, ya que las hortalizas sólo tienen una pequeña cantidad de hidratos de carbono. En una dieta de adelgazamiento se podría prescindir incluso del pan (hay muchas recetas en las que no se incluye). También para la hipertensión es un plato muy interesante porque incluye ajo, con su efecto vasodilatador y el poder diurético del potasio muy presente sobre todo en el tomate pero también en el pimiento y el pepino. En este caso se podría prescindir de la sal que tampoco es necesaria con ingredientes que tienen un sabor tan potente.
En cuanto al toque de cominos, no todo el mundo es partidario, pero si gusta, es una ayuda para hacer el plato más digestivo.
Una última nota muy importante. Para un aprovechamiento al cien por cien de todas las virtudes descritas, es necesario tomarlo recién hecho. No es tan difícil, se pueden dejar los ingredientes limpios y cortados en trozos grandes dentro de la batidora y en el último momento no hay más que apretar el botón. Si no lo dejas en el frigorífico, en vez de añadir agua, se añaden cubitos de hielo y que se triture todo a la vez.

L.M.C.

ENSALADA DE PASTA COLOREADA

Precio para cuatro personas: 4,83 euros

INGREDIENTES

300 grs. de espirales integrales . . . . 0,53 euros (1)
¼ kg. de zanahorias . . . . 0,43 euros (1)
150 grs. de remolacha . . . . . 0,24 euros (1)
150 grs. de queso de vaca semicurado .. 2,40 euros (1)
50 grs. de nueces peladas . . . . . 0,83 euros (1)
1 cebolla pequeña . . . . 0,20 euros (1)
1 diente de ajo* (1)
1 pellizco de albahaca* (1)
Aceite de oliva virgen extra* (1)
Sal marina* (1)
* teniendo en cuenta la pequeña cantidad utilizada de estos ingredientes, valoramos en conjunto en 20 cts.
(1) Todos estos productos se pueden encontrar en La Cesta Básica de La Garbancita Ecológica.

PREPARACIÓN

Cocer las espirales en abundante agua con un poco de sal, hasta que estén "al dente". Escurrir y refrescar con agua fría. Poner en una ensaladera.
Pelar las zanahorias y la remolacha y rallarlas no demasiado finas. Cortar el queso en tiras finas de unos tres centímetros de largo y la cebolla también en tiras. Picar las nueces y el ajo y mezclarlo todo, aliñando con la albahaca, el aceite y sal (no es necesario echar mucha sal porque el queso ya tiene).

(Sigue en pag 19)

APUNTE DIETÉTICO

Esta ensalada es también un plato bastante equilibrado: hidratos de carbono de la pasta, grasas que aportan el queso, las nueces y el aceite de oliva y proteínas del queso. Las zanahorias y la remolacha, además de color aportan toda una batería de antioxidantes, vitaminas (A, E, C, B3) y minerales (potasio, yodo, sodio). La remolacha está considerada un potente anticancerígeno por su riqueza en flavonoides, especialmente el pigmento rojo betanina, también es cardiosaludable por su contenido en folatos y con propiedades rejuvenecedoras.
El queso proporciona proteínas de calidad que ayudan a formar y reparar los tejidos, aunque también grasas saturadas que pueden elevar el colesterol pero la presencia de las nueces con su aceite linoléico (omega 6), alfalinoléico (omega 3) y oléico, neutralizan en parte ese efecto.
No es una receta especialmente ligera pero, teniendo en cuenta que es plato único, con el poder saciante de los hidratos de carbono complejos de la pasta, el alto contenido de fibra y el poder diurético del potasio presente en grandes dosis en la zanahoria y la remolacha, no desequilibra mucho una dieta baja en calorías.

L.M.C.

PIPIRRANA CON GARBANZOS Y CABALLA

Precio para 4 personas: 6,37 euros con garbanzos en conserva,
4,69 euros con garbanzos naturales

INGREDIENTES

1 bote de garbanzos ecológicos cocidos 700 grs. . 2,60 euros (1)
o 300 grs. de garbanzos secos . . . . . .0,92 euros (1)
1 lata de filetes de caballa en aceite de oliva . . . . .2,40 euros (1)
2 tomates de ensalada (300 grs.) . . . . 0,50 euros (1)
1 pimiento verde tipo italiano (100/150 grs.) . . .. . 0,22 euros (1)
1 pepino pequeño (150 grs.) . . . . . 0,27 euros (1)
1 trozo de cebolla . . . . . 0,18 euros (1)
1 diente de ajo * (1)
Una ramita de perejil * (1)
Aceite de oliva virgen extra * (1)
Vinagre de vino o balsámico * (1)
* teniendo en cuenta la pequeña cantidad utilizada de estos ingredientes, valoramos en conjunto en 20 cts.
(1) Todos estos productos se pueden encontrar en La Cesta Básica de La Garbancita Ecológica.

PREPARACIÓN

Si elegimos la opción de garbanzos secos, poner en remojo la noche anterior, cocer en olla rápida con agua, un pellizco de sal y un chorrito de aceite, escurrir y dejar enfriar.

(Sigue en pag 20)

En caso de elegir el bote, poner en escurridor y aclarar un poco para quitarles el líquido que traen y ponerlos en una ensaladera. Lavar cuidadosamente los tomates, y el pimiento; picarlo menudo junto con el pepino, la cebolla, el ajo y el perejil y echarlo sobre los garbanzos. Desmenuzar los filetes de caballa y añadirlos, aprovechando el aceite de la lata para aliñar. Completar el aderezo con vinagre y algo más de aceite de oliva si es preciso. Sal no es necesaria porque ya llevan los garbanzos y la caballa.

APUNTE DIETÉTICO

La pipirrana es un plato típico de Jaén, Granada y sur de Ciudad Real que consiste en las hortalizas descritas a las que se le suele agregar atún en conserva o huevos cocidos. En algunas zonas se le añade algo de agua para hacer sopas con pan. Nuestra versión cambia el atún por caballa e incorpora garbanzos para hacer un plato más completo.

Esta receta también reúne lo mejor de la dieta mediterránea: legumbre, hortalizas y pescado azul. Es completamente equilibrada porque contiene hidratos de carbono, grasas y proteína en proporciones muy adecuadas y constituye un plato único fácil de preparar y saciante, muy adecuado para el verano. Los garbanzos aportan proteínas vegetales, hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas (B1, B2, B3, B6, B9 A, E y C) y minerales (potasio, magnesio, hierro, calcio y fósforo). La caballa es un pescado graso, 10 gr. de grasa por cada 100 gr. de porción comestible, pero es grasa omega 3, cardiosaludable.

Precisamente por su grasa es rico en vitaminas liposolubles A, D y E; también en las del grupo B, incluída la B12 de la que tiene más cantidad que el huevo y la mayoría de las carnes. En cuanto a minerales, contiene potasio, hierro, fósforo y yodo. Los tomates, pimiento, pepino y cebolla proporcionan antioxidantes y vitamina C, esta última favorece la absorción de los minerales, especialmente el hierro, en el que son tan ricos los garbanzos.

Los dos inconvenientes que puede tener la caballa son su contenido en purinas que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que no es adecuado para las personas que tengan gota, y el exceso de sodio que cuando es en conserva es aún más elevado por lo que en caso de hipertensión no conviene abusar.

L.M.C.

PILDORAS SALUDABLES

¿CÓMO EVITAR LA DESTRUCCIÓN DE VITAMINAS AL COCER LAS VERDURAS FRESCAS?

- La manera en que menos vitaminas pierden es hervidas al vapor, en el caso de hortalizas con piel, es mejor no pelarlas por eso debemos siempre utilizar las de cultivo ecológico y lavarlas minuciosamente.
- Si no se hacen al vapor, la cantidad de agua será mínima, cociéndola en recipientes cerrados. El líquido de cocción debe guardarse para utilizar en sopas o purés para aprovechar las sustancias solubles. Igualmente para no ingerir de este modo sustancias indeseables, deben ser ecológicas y estar bien limpias.
- El tiempo de cocción tiene que ser el suficiente, dependiendo de la verdura usada, evitando el recocido. Además de conservar mejor las vitaminas, tienen más sabor y mejor textura si están "al dente".
- El lavado se debe hacer con agua, sin dejarlas en remojo para evitar pérdidas de sustancias solubles.
- Cuando sea necesario cortarlas, se hará en grandes porciones, para conseguir la menor superficie de contacto con el agua.
- Siempre que la verdura lo permita, se le puede añadir unas gotas de zumo de limón o de vinagre, ya que el medio ácido protege a las vitaminas.
- No se debe utilizar bicarbonato en la cocción de las verduras, ya que, aunque aumenta el color verde, favorece la destrucción de las vitaminas.
- Si se cocinan al horno, también es mejor hacerlo con piel.
- Los sucesivos calentamientos de las verduras ya cocidas, provocan pérdidas importantes de sustancias nutritivas.

L.M.C.

ZUMO DE NARANJA EN AYUNAS

El jugo de naranja tomado a primera hora proporciona vitaminas que activan la sangre, reaniman los músculos, revitalizan los huesos y mantienen en buen estado las encías; también ejerce un efecto laxante, incrementa la diuresis y limpia el aparato digestivo.
Pero en algunas personas puede producir un vaciamiento brusco de la vesícula biliar lo que conlleva síntomas molestos como nauseas o pesadez de estómago.
Para evitarlos, es aconsejable rebajar el zumo con agua en proporción de tres partes de zumo por una de agua.

L.M.C.

¿LE DARÍAS UNA TAZA DE CAFÉ?

Ya hemos hablado en numerosas ocasiones de por qué no se deben tomar refrescos de cola, en la infancia o en la edad adulta. Recordamos ahora que contienen cafeína, edulcorantes y otros aditivos que resultan especialmente nocivos en la infancia.

Cuando un@ niñ@ de edad escolar se bebe una lata de refresco de cola, 330 ml., ingiere una cantidad de cafeína equivalente a la de un adulto que se beba 4 tazas de café. Los efectos de la cafeína sobre l@s niñ@s son más intensos que sobre las personas adultas; entre otros: excitación nerviosa, hiperactividad, trastornos del comportamiento y alteraciones del sueño.

L.M.C.

ALUMNOS DEL COLEGIO ASUNCIÓN VISITAN LA GARBANCITA

PLAN DE TRABAJO

1. PREPARACIÓN DEL DESAYUNO PARA LOS ALUMN@S DEL COLEGIO ASUNCIÓN.

1.1. Al finalizar el desayuno, un grupo de 4 personas recoge y prepara frutas para visitantes (27 personas, 25 alumnos y 1 profe y 3 mamás).

1.2. 50 naranjas bien peladas (sin blanco y aprovechando el resto), (8 kg, 11 euros) + 6 plátanos (1,2 kg, 3 euros) + 6 manzanas golden (1,2 kg, 3 euros) + 30 galletas de algarroba (3 paquetes, 9 euros). Total 26 euros.

1.3. Se pelan sólo las naranjas. Se trocea la fruta bien repartida en 4 recipientes de litro. En su momento se batirán con una batidora y se servirán con jarras o botellas de vidrio limpias. Se preparan 30 servilletas de papel del rollo continuo y 30 vasos de vidrio.

1.4. A las 11 h. se liberan y limpian 2 mesas y se preparan con las jarras, los vasos, las galletas y las servilletas. Al lado se coloca la pirámide alimentaria.

1.5. Se entrega a varios veteranos información del alimento que están procesando para que la transmitan a los alumnos que reciban en su mesa de procesado.

Dibujo 1. Niñas en la mesa del desayuno.

La garbancita ecologica. estuvimos visitando la garbancita, un montón de alimentos estábamos viendo y algunos alimentos tenían nombres raros como habas parecen guisantes. Berta y yo estuvimos ayudando a Leonor pero le llamamos Leo. Luego Melanie, Sara y Raquel Alonso prepararon el desayuno. Muy rico.

2. ITINERARIO, ETAPAS Y CONTENIDOS DE LA VISITA

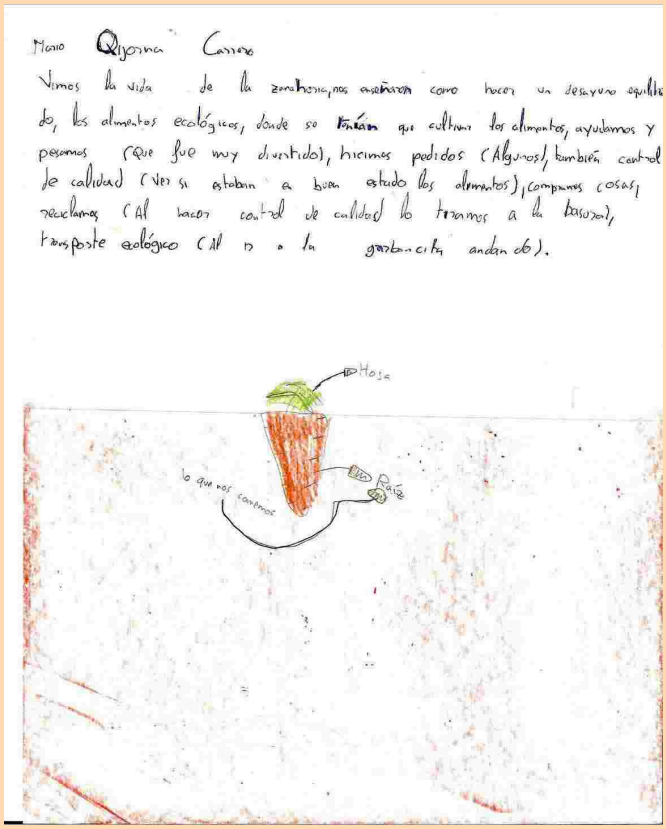
2.1. Recepción, saludo y presentación (10:30 h a 10:35 h).

Relato: llegada de camiones de 6:15 a 7:30. Todo lo que se ve (miles de kg de alimentos ecológicos) se descargan mediante: madrugón (4:30 de la madrugada, planificación, ejercicio físico, cooperación, organización, poco ruido en la calle para no molestar a los vecinos, poca tecnología (carretillas y plataformas), mucha cooperación y mucho entusiasmo. AHORA LO VAIS A VER

2..2. VISITA GUIADA por las mesas de procesado de alimentos. Información sobre algunos alimentos (10:35 h a 10:50 h).

(Sigue en pag 23)

2..3. INFORMACIÓN INTERACTIVA PARA LA CULTURA ALIMENTARIA(10:50 h a 11:10 h). Lenguaje asequible para niñ@s de 9 y 10 años. Hacer preguntas concretas y trabajar sobre las respuestas. **La historia de una zanahoria**. Cuando nos comemos un alimento, ¿qué sabemos de su vida?: 1) campesin@ (semilla, siembra, fertilidad de la tierra, conocimientos, cuidados, recolección, envasado), 2) transporte, almacén, distribución, 3) mercado, compra, frigorífico, consumo, 4) envases, restos orgánicos.



Dibujo 2. Una zanahoria cultivada.

Mario Quijorna Carrero.
Vimos la vida de la zanahoria, nos enseñaron como hacer un desayuno equilibrado, los alimentos ecológicos, donde se tenían que cultivar los alimentos, ayudamos y pesamos (que fue muy divertido), hicimos pedidos (algunos), también control de calidad (ver si estaban en buen estado los alimentos), compramos cosas, reciclamos (al hacer el control de calidad lo tiramos a la basura), transporte ecológico (al ir a la garbancita andando).

¿Qué son los alimentos ecológicos?: Los producidos a) en tierra fértil; b) en su temporada según el clima y las variedades de cada territorio, c) sin tóxicos que matan la fertilidad de la tierra, perjudican a la biodiversidad, contaminan el agua, el aire y el suelo y nos causan enfermedades, d) los que se consumen cerca de donde se producen para reducir transporte, infraestructuras, envases, contaminación, intermediarios y precio e) producidos por agricultores responsables, que cultivan alimentos sanos para la gente en lugar de mercancías alimentarias para ganar dinero. Los alimentos ecológicos son más frescos, más ricos, más saludables, más solidarios y más baratos.

Tareas del procesado: a) lavarse bien las manos, b) pasar los alimentos de envases grandes a bolsas más pequeñas y manejables. c) control de calidad (fruta a fruta y verdura a verdura). Detección de anomalías, diálogo con el agricultor/a, no olvidar la inestabilidad del clima y lo imprevisible de la producción ecológica. d) reducción y reutilización de envases, cajas, bolsas, sacos, frascos, etc. e) experiencia sensorial y cooperativa.

¿Qué es el consumo responsable? El que se preocupa, no sólo de si un alimento está bueno, sino de más cosas: a) si es comida buena que nos proporciona salud o comida basura que nos acarrea enfermedades y crea adicción (azucar refinada en coca-cola, chuches, bollería industrial, refrescos carbonatados, etc.)

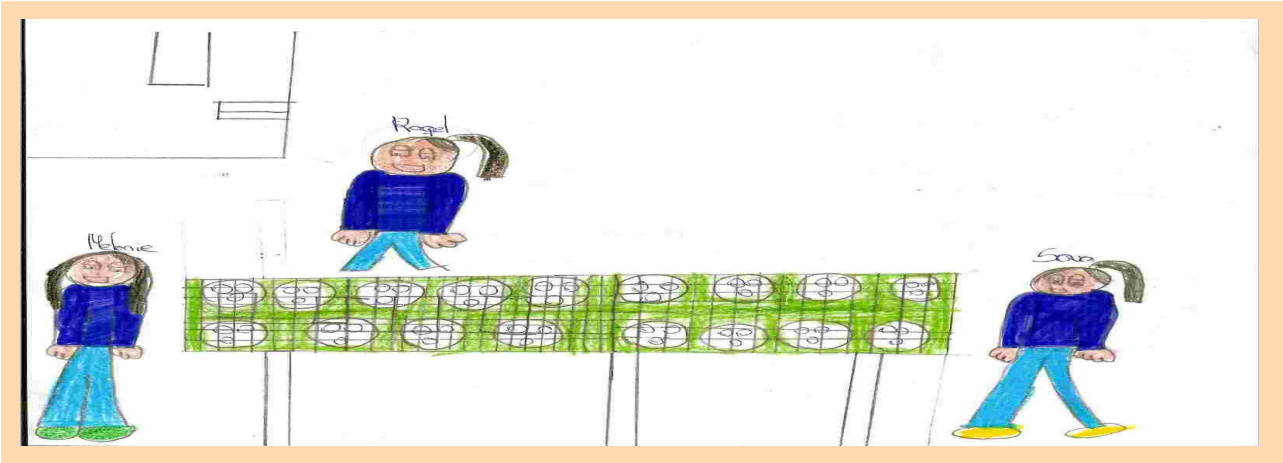
(Sigue en pag 24)

b) ¿quién produce ese alimento, dónde se produce, cómo se produce, cuánto viaja, cuánta energía ha consumido hasta llegar a nuestra mesa, cuánto contamina, cuánto cuestan y contaminan sus envases y su publicidad, a quién da trabajo, cómo es ese trabajo?

El consumo responsable es el que se responsabiliza de comer adecuadamente y no como el monstruo de las galletas. El consumo responsable se responsabiliza de la SEGURIDAD ALIMENTARIA (alimentos sanos y suficientes para todas las personas) y de la SOBERANÍA ALIMENTARIA (derecho de todos los pueblos del mundo a producir, distribuir y consumir sus propios alimentos).

Sin cultura alimentaria no hay consumo responsable. La cultura no es sólo escolar, sino también social, familiar, física, higiénica y alimentaria. La cultura alimentaria está en peligro. Aprendemos incultura alimentaria a través de la publicidad que ha desplazado la dieta mediterránea e implantado hábitos alimentarios enfermantes.

El consumo responsable es una tarea de tod@s. Ha llegado la hora de la acción directa desde la sociedad mediante la participación de niñ@s y jóvenes, padres, madres y profesor@s para construir cultura alimentaria e impulsar un consumo responsable en defensa de la salud de l@s niñ@s y de toda la población. La educación alimentaria es educación para el respeto a la naturaleza, la justicia y la paz.



3. PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS Son las propiedades que se perciben a través de los órganos sensoriales: ver, oír, oler, gustar y tocar. DE LOS ALIMENTOS, CONTROL DE CALIDAD, DIÁLOGO CAMPO-CIUDAD Y COOPERACIÓN INTERGENERACIONAL (11:10 h A 11:30 h). Primero, lavarse las manos. Segundo: 2 alumnos se colocan con una persona en cada una de las mesas con báscula, para procesar y controlar la calidad de los alimentos. Las personas les ilustrarán, sin perder el ritmo de procesado, sobre las propiedades de los mismos (colocarse en el procesado del alimento del que se conozcan más propiedades, llevar información para entregar ese día en el desayuno a los colaboradores).

4. SABORES, NUTRIENTES Y CULTURA ALIMENTARIA (11:30 h A 11:40 h)

Mientras se toma un zumo de frutas ecológicas recién exprimidas y una galleta de algarroba, se comenta la pirámide alimentaria, partiendo de los alimentos que se están tomando. Pirámide alimentaria. Cuanto más abajo de la pirámide están los alimentos, son más vitales, saludables y necesarios para la salud. Tomando todos los días varias veces estos alimentos crecemos más sanos, más inteligentes, más guapos, más sensibles en la defensa de la naturaleza, la vida digna en el campo y las relaciones cooperativas y pacíficas. Cuanto más arriba de la pirámide están los alimentos contienen más contraindicaciones y presentan más amenazas para la salud. Por eso, deben tomarse, según los casos, algunas veces a la semana, algunas veces al mes, algunas veces al año o nunca.

(Sigue en pag 25)

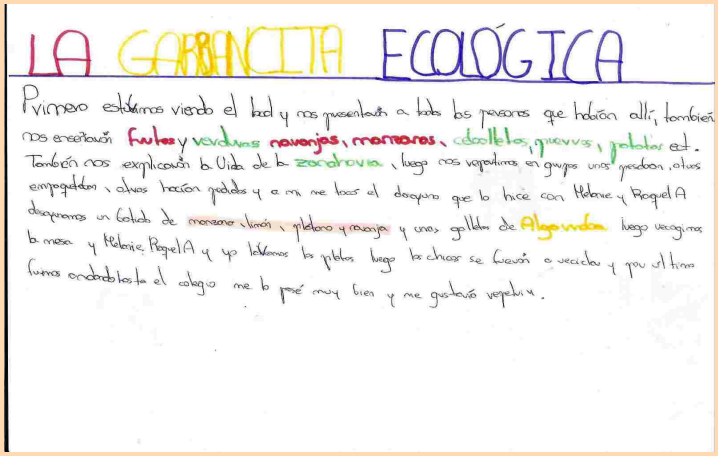
5. RONDA DE EVALUACIÓN Y DESPEDIDA (11:40 h A 11:45 h)

Proponer a quienes lo deseen su opinión sobre la visita. Estas aportaciones se trabajarán en el colegio y con las familias. Proponemos que en el aula, se utilice la pirámide alimentaria para compararla con las preferencias alimentarias de cada niñ@.

Despedida entregando a cada alumno: a) una cuartilla con la pirámide alimentaria, b) una hoja que explica qué es La Garbancita Ecológica y c) un díptico de naranjas (imprimir en color entre 20 y 40 juegos para profesores, alumnos y colaboradores).

Texto dibujo3.

LA GARBANCITA ECOLOGICA.
Primero estuvimos viendo el local y nos presentaron a todas las personas que habían allí, también nos enseñaron frutas y verduras, manzanas, cebolletas, puerros, patatas, etc. También nos explicaron la vida de la zanahoria, luego nos repartimos en grupos. Unos pesaban, otros empaquetaban, otros hacían pedidos y a mí me tocó el desayuno que lo hice con Melanie y Raquel A. Desayunamos un batido de manzana, limón, plátano y naranja y unas galletas de algarroba. Luego recogimos la mesa y Melanie, Raquel A y yo lavamos los platos. Luego los chicos se fueron a reciclar y por último fuimos andando hasta el colegio. Me lo pase muy bien y me gustaría repetir.


LA GARBANCITA ECOLÓGICA

Primero estuvimos viendo el local y nos presentaron a todas las personas que habían allí, también nos enseñaron frutas y verduras, naranjas, manzanas, cebolletas, puerros, patatas ect. También nos explicaron la vida de la zanahoria, luego nos repartimos en grupos unos pesaban, otros empaquetaban, otros hacían pedidos y a mi me tocó el desayuno que lo hice con Melanie y Raquel A desayunamos un batido de manzana, limón, platano y naranja y unas galletas de Algarroba. luego recogimos la mesa y Melanie, Raquel A y yo lavamos los platos luego los chicos se fueron a reciclar y por ultimo fuimos andando hasta el colegio me lo pasé muy bien y me gustaría repetirlo.

VISITA A LA GARBANCITA ECOLÓGICA:

El día 4 de mayo realizamos una visita a la Garbancita Ecológica los alumnos de 4º E.P. del colegio Asunción-Vallecas, acompañados por dos alumnos de magisterio en prácticas y varios familiares.

Durante el curso hemos hablado de la alimentación y los hábitos saludables, de los distintos sectores productivos y económicos, así como de las distintas unidades de peso, medida y uso del dinero; por lo que la actividad programada cumplía una cantidad enorme de objetivos propuestos durante el año. Y como suele pasar cada vez que la escuela sale a la calle con ganas e ilusión, y se la recibe en la calle, en este caso en La Lavandería, con tantas ganas e ilusión o más, la visita supera las mejores expectativas.

Tras una breve presentación de todas las personas que allí estaban y de la mercancía, escuchamos la historia de una zanahoria; colaboramos en los empaquetados de pedidos; tomamos un desayuno equilibrado y ecológico que ayudamos previamente a preparar; hablamos sobre la pirámide alimentaria, el consumo responsable, la agricultura ecológica; reciclamos el material sobrante; compramos alguna cosilla...

Los alumnos/as pudieron ver, tocar, oler, escuchar, respirar, lo que sólo habían leído en la escuela, y claro, así aprendemos más y mejor, todos juntos. Estaban entusiasmados, con ganas de repetir la experiencia, y yo también por supuesto.

Gracias a todas las personas que hacéis posible este pequeño sueño hecho realidad, y gracias por abrirlo a los demás para que sigamos aprendiendo una de las asignaturas más importantes de la vida: cuidar y respetar nuestro planeta.

Marcos Ortega Velázquez tutor 4ºA

COMPOSTAJE EN LA ESCUELA

La mayor parte de los desechos orgánicos que producimos y que, en las ciudades provienen de nuestra alimentación, generalmente terminan en la basura en forma de residuos.

Sin embargo, en el ciclo natural, existe una constante descomposición de la materia orgánica, que supone integrar esos residuos en un proceso de enriquecimiento del suelo que nutrirá a nuevas vidas.

Este proceso se puede trasladar a nuestras escuelas, a través de la construcción de un compostador, que permita devolver al suelo, en forma de compost, los nutrientes que requieren los cultivos y permitir la autosuficiencia de nuestros huertos escolares.

De esta forma cumplimos varios objetivos:

.- Reducir la cantidad de basura, que generalmente termina en los vertederos o incineradoras.
.- Cerrar el ciclo natural de la materia orgánica al devolverla al suelo.
.- Obtener compost, es decir abono natural de alta calidad para nutrir al huerto.

Construir un compostador es un proceso muy sencillo que permite crear las condiciones que los descomponedores necesitan para transformar la materia orgánica en abono de calidad. Los descomponedores son organismos del suelo, generalmente hongos y bacterias, encargados de digerir los restos orgánicos y transformarlos en inorgánicos. Estos últimos constituirán los nutrientes que necesitan los cultivos. La fabricación de compost puede hacerse de manera muy sencilla, apilando restos orgánicos en torno a un poste de madera, pero en las escuelas es más conveniente el uso de un compostador que debe reunir las siguientes características:

.- Permitir la entrada de oxígeno.
.- Tener un cierre lateral para mantener las condiciones de temperatura.
.- Tener un cierre superior para evitar la inundación por la lluvia.
.- Dejar el fondo en contacto con el suelo para facilitar el trabajo de los descomponedores.

Teniendo en cuenta estos criterios, el compostador puede comprarse o hacerse de varias maneras: a partir de cajones de madera, palés, mayas metálicas...

Una vez construido deberá situarse en una zona de fácil acceso y en la medida de lo posible, en un lugar resguardado del sol excesivo en verano y del frío del invierno, algo que podría conseguirse situándolo bajo un árbol de hoja caduca.

(Sigue en pag 27)

Respecto al tipo de residuos que podemos utilizar, es conveniente que la mezcla sea muy variada y los materiales estén lo más triturados posible.
El lecho debe contar con materiales que no se compacten fácilmente y que permitan la aireación, como: hojas secas, ramas o paja. Esta primera capa abarcará unos 20cm y facilitará la entrada de microorganismos.
El resto de los materiales que se irán incorporando podrán triturarse en una biotrituradora o cortarse con unas tijeras de podar. Las primeras veces llenaremos algo menos de la mitad el compostador, para que se alcancen las temperaturas adecuadas, debiendo ser la relación aproximada entre el material húmedo y seco de 2/1. Es un proceso en el que es muy importante controlar la humedad. Debemos observar que el material tiene aspecto húmedo pero sin que se desprenda líquido.

En la medida en la que se incorporen nuevos residuos, éstos deberán mezclarse con los anteriores y cubrirlos con el material más antiguo y hojas secas que impidan la proliferación de mosquitas de la fruta.

Es necesario mezclar bien los materiales y observar, en distintos puntos de la compostera el nivel de humedad y aireación para voltear los residuos si se observan zonas de mayor sequedad.

En ocasiones, añadir lombrices o materiales como el estiércol de herbívoros o el compost maduro pueden ayudar a acelerar la descomposición.
Una vez iniciado el proceso, el mantenimiento es relativamente sencillo y en la escuela, un recurso que supone muchos beneficios desde el punto de vista medioambiental y alimentario ya que:
.- Motiva a los niños y niñas a comer frutas y verduras porque, al implicarlos en el proceso de la elaboración del compost, entienden que sólo a partir de los residuos orgánicos es posible alimentar la compostera del colegio.
.- Se valora la capacidad de contribuir al ciclo natural de la vida, al alimentarse mediante productos vegetales, en detrimento de los alimentos industriales que, durante todo el proceso de elaboración, distribución, consumo y desecho, suponen un gran impacto negativo desde el punto de vista medioambiental y de la salud.
.- Se abordan aspectos de carácter científico y tecnológico, desde lo experiencial, de forma significativa y comunitaria.
.- Se crean espacios de aprendizaje saludables, socializadores y alternativos al aula, en los que los niños y niñas se responsabilizan con el cuidado del medio en el que se desarrollan y se conciencian de la necesidad de tomar parte, de forma colectiva, en el cuidado y solución de los problemas medioambientales.

Zoralla Sampedro
Maestra CEIP Antonio Machado Leganés

LA GARBANCITA ECOLOGICA EN EL DÍA INFANTIL Y JUVENIL DE VALLECAS.

El pasado sábado 28 de Mayo, la calle Payaso Fofó se llenaba de colores en una soleada mañana. Con el lema ¡A tapar la calle! Deja tu huella, cientos de niñas, niños y jóvenes de Vallecas participaron en la 22º edición del Día Infantil y Juvenil, a través de las diferentes actividades ofrecidas por asociaciones, cooperativas y colectivos del barrio.

Cinco piratas de nombres pintorescos (Frutirata, Hortalirata, Garbancirata, Verdurata y Lechugata), representaron a La Garbancita Ecológica y dinamizaron el Juego Tuttifrutti de Relevos, uniendo educación alimentaria y deporte.

(Sigue en pag 29)

Aprendimos a qué parte de la planta pertenecen las frutas y hortalizas que nos alimentan y nos proporcionan vitaminas: las lechugas son hojas, las zanahorias, raíces, el apio, tallo y hoja y las naranjas, frutos.... Las verduras demostraron a l@s niñ@s que aún tienen muchos secretos que hay que descubrir.

TALLER-MERIENDA EN ANTONIO MACHADO

Este mes de mayo, como el año pasado, La Garbancita Ecológica ha estado en el CEIP Antonio Machado. El viernes 20 de mayo con 5º de primaria y el viernes 27 con 3º.

Niños y niñas llegaron contentos porque esa tarde iban a "cocinar".

Empezamos construyendo una pirámide alimentaria, distinguiendo entre buenos y malos alimentos y colocando sus fotografías en una pirámide en blanco situada en la pared. Cada niñ@ se levantó a colocar el alimento que le había tocado. Aunque parece que nos los sabemos bien todo: los alimentos que hay que comer a diario –frutas, verduras, cereales, lácteos- , varias veces a la semana –legumbres, pollo, ternera o pescado- y ocasionalmente tirando a nunca –chuches, embutidos, bollería industrial- comprobamos en la práctica que confundimos el repollo, las acelgas y las espinacas con la lechuga, porque las vemos poco, tanto al natural como en el plato y porque lo que más comemos es lechuga.

En ambos grupos sorprendía mucho la cantidad de verduras que puede llegar a haber, la cantidad de frutas y verduras que hay que comer cada día y se comprobaba con tristeza que abusamos de las chuches y la bollería industrial mientras que comemos pocas verduras y frutas.

A continuación presentamos los ingredientes que íbamos a "cocinar" y nos fuimos todos a lavarnos las manos porque no se manipulan alimentos con las manos sucias.

En grupos de 5 fueron pelando las frutas, partiéndolas en trozos y preparando una macedonia (5º de primaria) o un postre a base de yogur y manzana (3º de primaria)

(Sigue en pag 31)

ayudados por nosotras y l@s profesor@s. Después de "cocinar", a comer. Algunos reacios porque dicen que no les gusta la fruta, será que la han probado poco. Otros, la mayoría, disfrutaron y hasta repitieron.

Finalmente comparamos los residuos que habían salido en esta merienda en comparación con los que habían generado en el recreo de por la mañana. Los restos de la merienda eran todos aprovechables para la compostera que devolvería a la tierra lo que nos había dado. Sin embargo, el cesto con los restos del recreo contenía plásticos, envases y todo tenía que ir a la basura. Los niños y niñas comprobaron que la comida industrial que habían traído por la mañana, además de no alimentarles bien, generaba muchos residuos, mientras que la merienda que habíamos preparado por la tarde, con alimentos frescos y ecológicos suministrados por La Garbancita, no generaba ningún residuo y además se convertían en nutrientes para el huerto del colegio.

"Ay, porqué no serán buenas las chuches que me gustan tanto y no será malo el brócoli que no me gusta" lamentaba un niño. Su sentimiento espontáneo habla por boca de las multinacionales que les conquistan con su publicidad. Este niño no sabía que nos gusta lo que aprendemos a comer en un ambiente que nos estimula y que se transforma en hábito repitiéndolo muchas veces.

Pero los papás y mamás si lo sabemos. Si les premiamos en las fiestas y cumpleaños con comida basura, chuches y bebidas carbonatadas y no fomentamos actividades lúdico-educativas que les enseñen a comer, no podremos luego lamentar que no comen frutas y verduras.

FIESTAS MADRID SUR

La Garbancita Ecológica, SOC. COOP. DE CONSUMO RESPONSABLE

- C/Puerto del Milagro, 8 (al lado de la Torre. **Alimentos ecológicos** (miércoles alternos 1, 15 y 29 junio.). **Educación Alimentaria**
- **Fiestas de Madrid Sur**: **Talleres para niñ@s** miércoles 22 a las 20h en la Plaza del Cine; **Taller para adultos** ***"Alimentación, consumo y salud"*** C.C. Paco Rabal, jueves 23 a las 20 h.

Ven y conócenos. lacestabasica@nodo50.org y tlf.:618215863

www.nodo50.org/lagarbancitaecologica

CARTA A COLEGIOS, INSTITUTOS Y ESCUELAS INFANTILES DE VALLECAS.

El desorden alimentario y las enfermedades a él asociadas nos convocan para la defensa de una alimentación equilibrada y variada, de temporada y del territorio, fresca y vital, producida con menos gasto energético, menos residuos y menos intermediarios, además de respetuosa con l@s agricultor@s y consumidor@s.

Sustituir alimentos nocivos por otros beneficiosos es una experiencia saludable, solidaria y pedagógica. La escuela es un espacio privilegiado para que -con la cooperación de familias, profesor@s, personal no docente y alumn@s- nuestros niños y niñas aprendan a disfrutar comiendo de forma responsable.

PROPUESTA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA EL CURSO 2011-2012.

- Actividades de educación alimentaria (charlas, talleres, cursos).
- Huerto escolar. Compostera. Talleres de cocina. Trabajo de cuidados y género. Diálogo intergeneracional.
- Visita pedagógica a nuestra cooperativa para participar en la experiencia del consumo responsable agroecológico.
- Posibilidad de participar -individual o colectivamente- como consumidores de nuestra cooperativa.
- Suministro de alimentos ecológicos para comedor y eventos escolares.
- Metodología participativa. Progresión de lo pequeño a lo grande. Vocación de estabilidad. Tarifas ajustadas.

Somos una cooperativa sin ánimo de lucro que surge de los Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs), pioneros del consumo responsable en Madrid.
Trabajamos directamente con agricultor@s, ganader@s y transformador@s ecológicos. El compromiso de agricultores y consumidores nos permite conseguir precios justos para los productores y asequibles para los consumidor@s.

FIESTAS DE MADRID SUR

Os invitamos a participar en la organización de las actividades de educación alimentaria que, uniendo el medio escolar con el medio vecinal, realizaremos en las Fiestas de Madrid Sur del 20 al 26 de Junio 2011. La reunión preparatoria de estas actividades será el Miércoles 8 de Junio a las 19 horas en el local de la AAVV de Madrid Sur (C/Javier de Miguel, 92, bloque 2).

LA GARBANCITA ECOLÓGICA

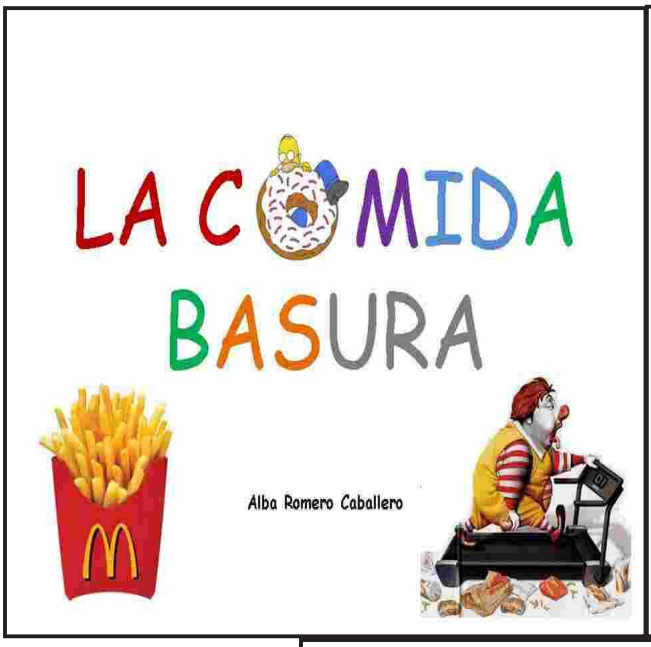
Soc coop de consumo responsable autogestionado

COMIDA BASURA

Por Alba Romero Caballero, estudiante.
Presentación realizada para su curso de sexto de Primaria.

¿Qué es?

- Llamamos comida basura a la que contiene altos niveles de grasas, sal o azúcares y numerosos aditivos y conservantes.
- Tomar estos productos aumenta el apetito y la sed, lo cual es muy interesante para las empresas alimentarias porque así consumimos más.
- La comida basura es perjudicial para la salud. Es un problema especialmente importante para los niños y jóvenes porque son los que suelen consumirlos más.



(Sigue en pag 35)

Snacks:

-Los Snacks o aperitivos salados son productos que se caracterizan por su pequeño tamaño, porque son fáciles de manipular y de comer, son sabrosos y bastante ligeros.
-No se consideran alimentos principales (esto quiere decir que no se toman en el desayuno, cena, comida...). Se toman para matar el hambre o simplemente por placer
-Los snacks son comida basura porque no alimentan y tienen muchos aditivos, conservantes, grasas que aumentan el colesterol y mucha sal que favorece la hipertensión.
-Por ejemplo: Si tomamos una bolsa de gusanitos de 30g estamos ingiriendo casi la mitad de la sal que necesitaríamos tomar al día.

Ejemplos populares entre los niñ@s

- SNACKS: **Producto fácil** de **manipular** y de **comer, ligero, sabroso**.
- Utilidad: **"Matar" el hambre** momentáneamente.

Ejemplos populares entre los niñ@s

- Refrescos: **Producto azucarado, gaseoso**, multitud de **aditivos** y **no quita** la **sed**.

Refrescos:

-Los refrescos o bebidas gaseosas son una mezcla de azúcares, gas y aditivos. Lo único que hacen es aportar al cuerpo un montón de calorías innecesarias y no quitan la sed.
-Por ejemplo: Si tomamos una lata de COCA-COLA estamos tomando el equivalente a cuatro sobres de azúcar. El exceso de azúcar aumenta el riesgo de diabetes. Además contiene conservantes, colorantes, cafeína y ácido fosfórico. Todo ello es muy perjudicial para la salud, en especial el exceso de fósforo, porque dificulta que asimilemos el calcio que necesitamos para que nuestros huesos estén fuertes.
-No nos dejemos engañar: Los refrescos LIGHT o los bajos en cafeína también nos perjudican porque siguen teniendo fósforo.

Hamburguesas o comida rápida:

-Las hamburguesas son un producto con exceso de calorías, grasas y sales, todo esto es innecesario para nuestro cuerpo.
-Además las carnes que se utilizan suelen ser de baja calidad.
-Como habitualmente se toman con salsas (KEPCHUP, MOSTAZA...) se añade el daño que causan los conservantes, colorantes y azúcares que estas salsas llevan en exceso.
-Tomar frecuentemente hamburguesas favorece el aumento de colesterol.

(Sigue en pag 36)

Ejemplos populares entre los niñ@s

- Hamburguesas y comida rápida: **Producto** con **exceso** de **calorías, grasas** y **sal**.

Ejemplos populares entre los niñ@s

Chuches:
Producto con exceso de azúcar, conservantes y aditivos.

Chuches:

-Las chuches o golosinas son una mezcla de azúcares, colorantes, conservantes y aditivos. Consumir azúcar en exceso puede provocarnos muchos problemas de salud, por ejemplo: malas digestiones, infección intestinal de parásitos (que además aumentan el deseo de consumir más azúcar), ansiedad, obesidad, hiperactividad, caries dentales...
-Aunque nos gusten, no alimentan y solo nos producen problemas.

Problemas en los niñ@s:

-El consumo frecuente de comida basura está favoreciendo la aparición de enfermedades en niños, que antes sólo aparecían en ancianos o adultos (diabetes, hipertensión, colesterol alto...)

- El **consumo frecuente** de **comida basura** está **favoreciendo** la **aparición** de **enfermedades en niños**, que **antes sólo aparecían** en **ancianos o adultos** (diabetes, hipertensión, colesterol alto...)

¿Qué podemos hacer para evitarlo?

- **Cuidar** la **alimentación** es **importante** para nuestra **salud**.

¿Cómo debe ser una dieta equilibrada?

(Sigue en pag 37)

La pirámide alimenticia

Recuerda:

✓**Come** de todo lo **recomendado** con **moderación.**

✓Practica **deporte o ejercicio** que te guste.

✓Disfruta de tus **amigos y familia.**

✓No imites a nadie: **sé tu mismo.**

BIBLIOGRAFÍA

- He encontrado la información en:

Revista "La garbancita ecológica" nº 26

Páginas webs:

www.innatia.com

www.wikipedia.com

Reportaje de "Supersizeme"

EL CRUDIVORISMO, UNA MANERA DE VIVIR PARA GENTE DIFERENTE...

Bienvenidos al 2012, lo que significa que la información se libera y se salta la censura a través de Internet.

Vivimos en tiempos proféticos en los que si reflexionamos un poco, podemos ver como el capitalismo, la sociedad de consumo, la globalización entre otras cosas, han fracasado brutalmente... destrozando la tierra, sus gentes y para qué hablar de cómo se utiliza a los animales como objetos maltratándolos y matandolos para diferentes usos...

Vivimos en un mundo en que el 90% de la riqueza esta en manos del 1% de la población, el sistema educativo, políticos, medios de manipulación masiva están diseñados para alinear, entretener, estupidizar y crear buenos y dóciles esclavos incapaces de tomar su responsabilidad, pensar por ellos mismos, haciendo de un ser humano, una oveja, un ser dependiente siempre de otros (políticos, médicos, TV...) que decidan por él, para así nunca desarrollar su verdadero y maravilloso potencial.... En un tiempo en que nos hemos alejado tanto del camino, de la naturaleza, de lo simple... es un momento ideal para regresar a las leyes de la salud (sol, aire puro, agua pura, ejercicio, crudivorismo, paz mental...)

El crudivorismo no es para todo el mundo, si crees:
-Que los médicos curan con sus fármacos y que son gente de confianza porque han estudiado las "verdades" de la salud y nosotros debemos cederles la responsabilidad de curarnos...

-Que la televisión educa para tener una vida con más armonía y felicidad...

-Que un paquete de comida prefabricada, con toda clase de conservantes, parásitos, potenciadores de sabor... es mejor que un alimento fabricado por nuestra madre tierra...

-Que los gérmenes y bacterias son peligrosísimos y es mejor destruir todo con calor para que no haya vida ninguna en el alimento...

(Sigue en pag 39)

-Que la mejor manera de relacionarte es yendo a terrazas, restaurantes, mesones... disfrutando de la compañía mientras sientes placer comiendo y bebiendo comidas "ricas" sin preocuparte de si son sanas, si respetan el derecho a vivir de otros seres, el medio ambiente...

-Que no pasa nada por hacer de vez en cuando una excepción y darte un festín con toda clase de productos tóxicos...

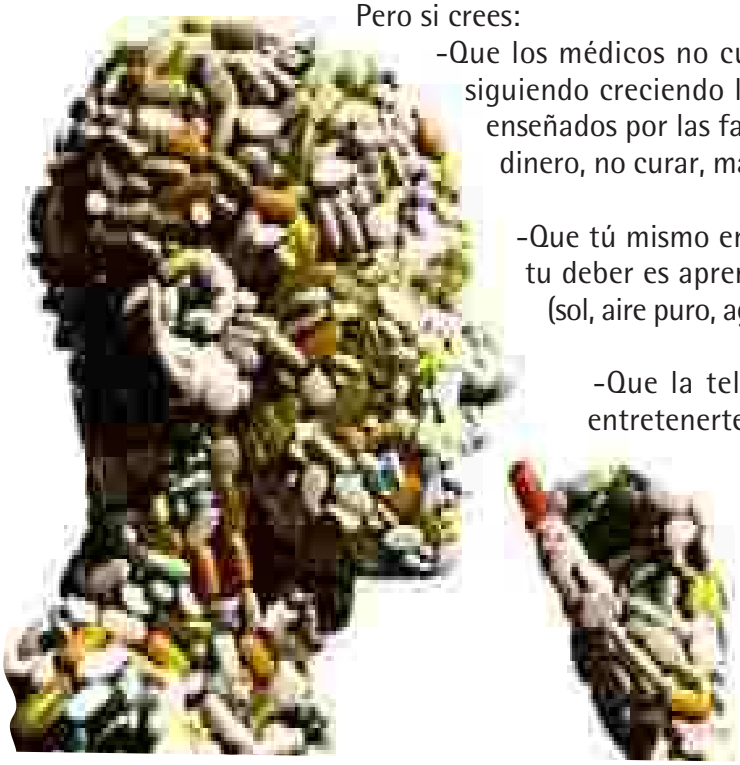
-Que sentirse integrado en esta sociedad es muy importante y la conexión con la gente se consigue en el bar viendo el fútbol, tomando cervezas y pinchos...

-Que los políticos están para servir al pueblo, para mejorar su calidad de vida, salud...

- Que todo lo que nos han enseñado desde pequeños tanto por las escuelas como por los medios "oficiales" es todo cierto y correcto

-Que el hombre es superior y está más sano que los demás animales porque es el único que cocina sus alimentos...

Si piensas así, el crudivorismo no es para ti...



Pero si crees:

-Que los médicos no curan, solo alivian síntomas con sus drogas, siguiendo creciendo la causa de la enfermedad. Los médicos son enseñados por las farmacéuticas y a éstas sólo les interesa ganar dinero, no curar, más bien les interesa cronificar enfermedades...

-Que tú mismo eres el máximo responsable de tu salud y que tu deber es aprender y practicar las leyes básicas de la salud (sol, aire puro, agua pura, ejercicio, crudivorismo, paz mental...)

-Que la televisión está para idiotizarte, manipularte, entretenerte...

-Que no hay alimento más perfecto como aquel hecho por nuestra madre tierra...

-Que los gérmenes y bacterias no son el problema, sino que el problema está cuando nuestro terreno interno está tan podrido, acidificado que es un caldo de cultivo de éstas haciendo que se desarrollen sin control...

(Sigue en pag 40)

-Que la verdadera higiene consiste en acabar con los pesticidas, contaminación, antenas de telefonía móvil, pantallas de televisión, radioactividad... y no preocuparse de bacterias ni microbios...

-Que la mejor manera de relacionarte es disfrutar con amigos de los regalos de la madre tierra, sus bosques, ríos, playas... sin hacer daño ni a nuestros cuerpos, ni a los animales, ni a la tierra...

-Que el año está lleno de excepciones, excusas y siempre éstas benefician a los mismos, farmacéuticas, corporaciones...
-Que las grandes masas no se unen para elevar la consciencia, sino guiados por su pastor para celebrar títulos de fútbol, o seguir modas... El camino de la consciencia se recorre en solitario...

-Que los políticos están para servir a las corporaciones y su misión es dejarte en un estado mental tal que no te des cuenta que los políticos son auténticos inútiles, incapaces de solventar sus propios problemas, incapaces de gestionar sus propias vidas... que les interesa tenerte lo suficientemente enfermo como para que no dejes de ir a trabajar...

-Que vivimos en un sistema corrupto y que desde pequeños nos han engañado, manipulado contandonos toda clase de mentiras sobre historia, cómo funciona el cuerpo...

-Que el ser humano es el único animal que cocina sus alimentos y es el que más enfermedades y menor calidad de vida tiene...

Si piensas así, el crudivorismo puede ser para ti. Puedes esperar que una vez pruebes, te enfrentes a una desintoxicación del cuerpo, lo que significa mover y eliminar toda la suciedad que hemos ido almacenando en el cuerpo...

Cada día estarás más conectado con la naturaleza, con más energía, más tranquilo, más limpio, más ágil y flexible...
El crudivorismo nunca estará de moda, ya que es un modo de vivir que atenta contra muchos intereses financieros, políticos (farmacéuticas, industria alimenticia, medios de manipulación...) el crudivorismo es para gente despierta que quiere volver a la fuente original de salud que es la conexión con la naturaleza y la pureza...
Si crees que comer solo alimentos naturales es una locura de unos raros y lo mejor es comer como siempre se ha comido, mira a tu alrededor para ver lo que te espera...
Un abrazo muy fuerte para todos Jesús Gallego

LA INSTITUCIONALIZACIÓN DE LO ECOLÓGICO

Si bien el movimiento ecologista nació con una clara vocación de denuncia del modelo económico capitalista y los daños medioambientales que el "desarrollo" estaba trayendo consigo, hoy somos testigos de cómo lo "ecológico" es reivindicado por las instancias de poder de las más diversas maneras (publicidad y marketing de multinacionales, campañas institucionales, leyes sostenibles...) Pero ¿cuál es el concepto de ecológico que se está manejando en estos discursos?

Para introducirnos en cómo este término ha ido incorporandose en los discursos de las instituciones y en las transformaciones en su significado que esto ha supuesto, haremos un breve repaso por los informes y conferencias internacionales sobre el medio ambiente que han tenido lugar en los últimos 40 años. El primer informe en el que se muestra la preocupación política por la degradación medioambiental y por los riesgos que ésta pudiera tener para el funcionamiento del sistema es el conocido "Informe sobre los Límites del Crecimiento" de 1972. Este documento, encargado al MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) por el Club de Roma, advertía de la imposibilidad de mantener un crecimiento económico y demográfico exponencial en un planeta con unos recursos materiales limitados.

Ese mismo año se celebra en Estocolmo la primera conferencia de la ONU sobre el Medio Ambiente, y a partir de ahí, dentro de la retórica del desarrollo y el crecimiento económico, se vuelve habitual en los discursos públicos oficiales la apelación a la crisis medioambiental. Pero los dos hitos más importantes que hemos de considerar en este proceso son el Informe Brundtland de 1987 y la Conferencia sobre el Medio Ambiente celebrada en Río de Janeiro en 1992.

(Sigue en pag 42)

Las medidas establecidas en la Conferencia de Río sirvieron tanto para legitimar la ideología del desarrollo como para reafirmar la idea de naturaleza como una mercancía al servicio del progreso humano. A partir de ellas se promulgaron una serie de normativas destinadas al control y la regulación medioambiental (a partir de ahora considerada como derecho humano) y a la creación de una serie de dispositivos técnicos y jurídicos encargados de su gestión. Lo medioambiental entendido como un riesgo legitimaba su normativización y control.

El Informe Brundtland es aquel en el que se acuña el hoy tan conocido término de "desarrollo sostenible", concepto que se define como la satisfacción de las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer las posibilidades de las del futuro para atender a sus propias necesidades.

Si nos detenemos un momento a analizar esta noción nos damos cuenta de que, además de lo vago de su definición, este concepto es en sí mismo una contradicción. Desarrollo y sostenibilidad son dos principios opuestos, dado que el primero, entendido bajo la lógica capitalista, necesita un crecimiento económico exponencial basado en una explotación de recursos igualmente exponencial, mientras que la "sostenibilidad" reclamaría un sistema de producción contrario al capitalismo.

Sin embargo, el "desarrollo sostenible" descansa en la creencia de que el sistema sólo necesita pequeños ajustes de mercado para lograr un "desarrollo ecológico" y, al dar por sentado el complejo productivo capitalista y la economización de la naturaleza, elimina la idea de la necesidad de una transformación social total para alcanzar esa sostenibilidad ecológica.

A partir de entonces lo ecológico, como sinónimo de desarrollo sostenible, se introduce y normaliza en los discursos oficiales. Es decir, una vez vaciado de todo contenido crítico y potencialmente transformador, este concepto puede asumirse sin mayores problemas dentro de la ideología y la retórica capitalista.

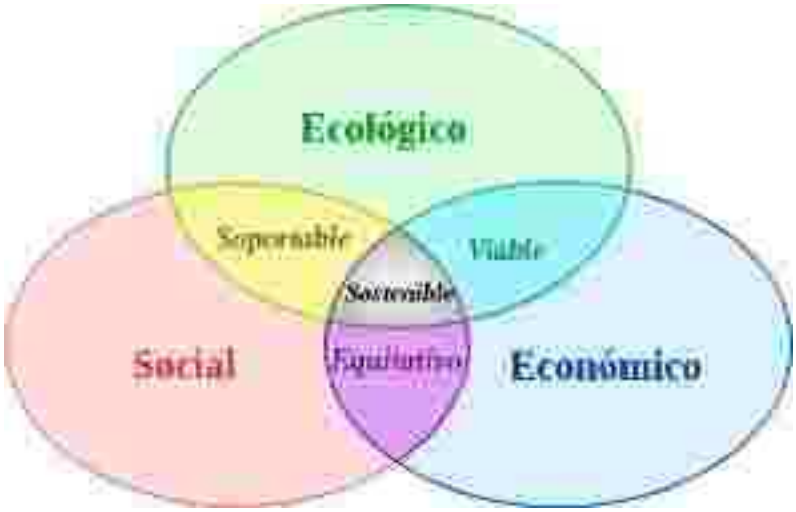
Podríamos ir ahora un poco más allá y preguntarnos cuáles son los intereses que subyacen al fomento institucional de la sostenibilidad.

(Sigue en pag 43)

Las destrucciones provocadas por el "desarrollo" son de tal magnitud que requieren ya no sólo una gestión controlada de los medios de producción y de las fuerzas productivas sino también de los recursos naturales. Y lo que hasta ahora han sido consideradas como "externalidades" en la teoría económica se vuelven un claro problema para el funcionamiento del sistema, que ha de empezar a tener en cuenta los límites al crecimiento que le puede imponer la degradación medioambiental.

El Informe Stern de 2006 es paradigmático en este sentido. Redactado por un economista británico ex miembro del Banco Mundial (Nicholas Stern), se centra en las posibles consecuencias del cambio climático para la economía mundial. En él se afirma que si no se toman las medidas adecuadas para mitigar los efectos del calentamiento global, la economía podría entrar en una etapa de recesión que podría alcanzar el 20% del PIB mundial. No pueden por tanto sorprendernos las declaraciones de ministro de hacienda británico sobre este documento: "podemos ser verdes y crecer al mismo tiempo. En realidad, si no somos verdes acabaremos minando el crecimiento". Parece entonces que, entre otras razones, la reconversión hacia formas de producción y hábitos de vida "sostenibles" es un requisito para la propia supervivencia del capitalismo.

En este contexto de intereses aparentemente coincidentes hay que ser muy cauteloso a la hora de abrazar mensajes y programas que, bajo un discurso de buenas intenciones, moralidad y conciencia medioambiental, están fomentando una concepción de lo ecológico que lejos de condenar a los culpables sólo sirve para legitimar el modelo económico y social vigente.



Fuentes:
Beatriz Santamarina "Ecología y poder" (La Catarata)
Arturo Escobar "El desarrollo sostenible: diálogo de discursos" (Ecología política nº 9)
Miquel Amorós "Cuando el Capitalismo se vuelve ecologista". (El rapto)

C.B.M.

FRUITALPUNTBIO

El proyecto fruitalpuntBIO nace del compromiso de un grupo de agricultores de las comarcas del Segriá y La Noguera en Lleida y La Llitera en Huesca. Corría el año 2008 y se trataba de crear una herramienta útil para comercializar y distribuir nuestras producciones de fruta. Todos llevamos poco tiempo inscritos como agricultores ecológicos, venimos de la producción convencional en monocultivo. Pero nos une un pasado lleno de activismo y agitación en organizaciones sindicales, sociales y políticas, como Unió de Pagesos, la Asambleas Pagesa, Som lo que sembrem, y otras coordinadoras y entidades más pequeñas y puntuales.

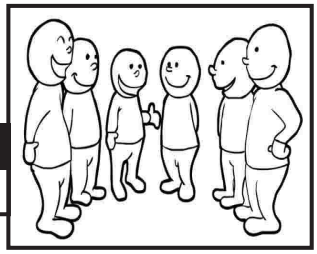
El proyecto se gestó y vio la luz en el seno de la ADV (Asociación de Defensa Vegetal) Ecològica de Ponent, una agrupación de productores ecológicos que cuenta con más de cuarenta agricultores profesionales. Las ADV ecológicas en Cataluña son verdaderos motores del conocimiento, investigación y producción ecológica. Puntos de encuentro de profesionales, de asesoramiento técnico y de divulgación.

Pensamos FruitalpuntBIO como una marca de productores de nuestra zona, que agrupara nuestro producto y lo enviara a su destino. Desde el principio tuvimos claro que el destino era parte del proyecto. Nuestra primera prioridad sería los ciclos cortos, todo lo que podamos vender en Lleida mejor que en Barcelona, y cuanto más cerca del consumidor final mejor. Por tanto el objetivo era huir de las grandes distribuidoras y cadenas.

Salvados los obstáculos, bajas, altas, divisiones y multiplicaciones, a partir de Junio de 2009 FruitalpuntBIO es una realidad. Lo constituyen cinco "pagesos":

Nadal Cabiscol. Cultiva 2 hectáreas de manzanas fuji y gala y otras dos de nectarina, también una de horticultura y un pequeño túnel-invernadero. En Vilanova de Segria. De alta en el CCPAE (Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica) en 2006.

(Sigue en pag 45)



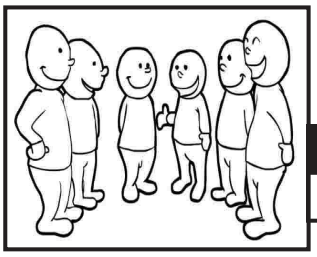
David Torrelles. Cultiva 6 hectáreas de pera blanquilla y conferencia, melocotón y uva. En Vilanova de Segria. De alta en CCPAE en 2007.

Josep Ramón Magrí tiene cinco hectáreas de melocotones y un par más de peras, nectarinas, kiwis y manzanas. En Ivars de Noguera. De alta en CCPAE en 2007 y CAAE en 2007.

Miquel Teres produce todo tipo de manzanas: golden, gala, fuji, reineta, grammy, verde doncella... En Castillonroi. De alta en CAAE en 2009.

Gemma Magrí cultiva melocotón, hortícolas y ciruelas en Albelda. De alta en CAAE en 2007.

(Sigue en pag 46)



En nuestras comarcas de origen, La Noguera y el Segriá, la fruticultura tiene una larga tradición. Producimos y distribuimos tanto la fruta de larga conservación, pera y manzana, como la perecedera, básicamente melocotón y uva. El periodo de conservación es corto y la recolección se concentra en pocas semanas. También intentamos intercambios puntuales de verduras y hortalizas en los puntos críticos de producción tanto por exceso como por defecto.

La campaña del 2011 se presenta para nosotros como un nuevo desafío: conseguir llevar a las mesas de los consumidores unas frutas saludables, apetitosas y cosechadas en su punto óptimo de madurez.

http://www.fruitalpuntbio.cat/
email:fruitalpuntbio@gmail.com

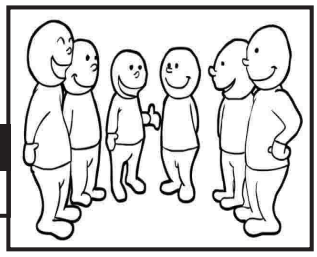
EL MELOCOTÓN TARDÍO

Los agricultores que formamos parte de fruitalpuntBIO somos "pagesos" de formación y procedemos de comarcas de producción tardía, son las tierras de frutales más cercanas al Pirineo. La especialización en el monocultivo de melocotón viene de varias generaciones atrás.

El monocultivo en agricultura siempre acaba siendo perjudicial, pues tiende a acabar con la diversidad biológica. Pero en su raíz siempre encontramos la historia de un éxito, un producto que se adapta a las condiciones ambientales mejor que los demás. Las zonas fruteras de toda España hemos sido víctimas del éxito de los monocultivos que han acabado por empobrecer nuestra agricultura hasta convertirla en un fenómeno industrial. En nuestro caso, el melocotón monopolizó durante décadas los cultivos y ahora, la agroindustria está llevando al sector a la ruina.

En fruitalpuntBIO cultivamos melocotón, nectarina y paraguayo desde principios de julio hasta finales de noviembre. Son un sinfín de variedades, unas mejores que otras, algunas foráneas, americanas, italianas, pero también muchas clases autóctonas, seleccionadas por nuestros abuelos y bisabuelos. Tenemos melocotones amarillos de Julio de excelente sabor, o rojos de agua, refrescantes pero simples. O muy perecederos como el extraordinario Sudanell que confirman que cuanto más dulces, a menudo también más rápido ha de ser el consumo.

(Sigue en pag 47)

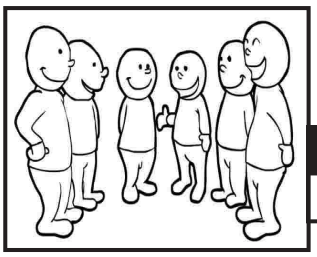


El melocotón tardío es una fruta muy especial. Se recolecta a partir del 10 de setiembre llegando los últimos a finales de Noviembre. Su piel puede ser completamente amarilla, bicolor amarilla y roja, anaranjada, o roja, incluso granate. Hay una característica distintiva que le viene dada por el manejo, embolsamos cada fruto en una bolsa de papel, así lo protegemos de las lluvias, de los insectos y pierde la mayor parte del pelo, es un melocotón afeitado. Son cantidad de variedades autóctonas, como el Roig de Rito, Poller, Groc de Pinyana, Roig Tardà, Plàcid, Farré, Manolito, etc, componen un tesoro de diversidad varietal de una riqueza inacabable. Común a todas ellas es el sabor complejo y exquisito y una firmeza en su textura exclusiva. Son melocotones duros, incluso muy duros, de carne fibrosa y crujiente y huesos pequeños y acaramelados. En general se les conoce por Pressic d'Ivars o Préssec de Pinyana.

Sí debemos hacer unas consideraciones generales, no sólo del melocotón tardío, sino aplicables también a todos los melocotones, nectarinas, ciruelas y albaricoques, en general frutas de hueso. Son frutos de vida muy efímera que pierden rápidamente sus mejores cualidades. Es de vital importancia que se consuman a la mayor brevedad posible. Son frutas que tienden de forma natural a conservarse mal. Es cierto que el frío nos ayuda a conservarlos mejor, pero no es menos cierto que ese mismo frío devalúa en gran parte las calidades del producto, se pierde todo el olor y gran parte de textura y sabor.

Cuando tengáis en las manos un melocotón de fruitalpuntBIO, pensad que es como un pescado: cada minuto que pasa fuera del agua pierde cualidades. No lo arrinconéis en el frigorífico. Así que si queréis el consejo de un pagès, disfrutad de la fruta fresca lo antes posible y, si alguien tiene que esperar, que sea la manzana o la pera.

Buen provecho.



DEL CONSEJO RECTOR DE LA GARBANCITA ECOLÓGICA A LA DIRECCIÓN DEL COLEGIO JUAN GRIS

Madrid, 13 de mayo de 2011

Estimad@s amig@s:

Os escribimos para compartir con vosotr@s la investigación sobre un hecho traumático. Después del suministro de dos pedidos de alimentos ecológicos para el comedor a plena satisfacción, en el tercer y último pedido del miércoles 11 de mayo, una parte de los alimentos no se encontraban en las condiciones adecuadas.

Los alimentos entregados ese día fueron: a) 8 kg de zanahorias, b) 10 kg de cebolletas, c) 35 kg de patatas, d) 8 de puerros, e) 32 kg de mandarinas, f) 18 kg de lenteja, g) una garrafa de 3 litros de aceite, h) 10 panes de espelta, i) 1 kg de ajos. En total alimentos por un importe de 289,4 euros.

El jueves 12 de mayo a las 11 horas, recibimos vuestra queja telefónica acerca del estado de zanahorias, patatas y cebolletas. Una hora después estábamos en el colegio. Allí comprobamos, en base a los informes de la cocinera (Encarna) y a nuestra propia observación que: a) en un saco que podría contener alrededor de 3 kg de zanahorias, algunas piezas estaban negras, la mayoría muy blandas y otras, las menos, en buenas condiciones; b) en una caja, con aproximadamente 3 kg de cebolletas, éstas presentaban hojas amarillas y algunos centros espigados. La cocinera nos informó que todas las cebolletas estaban duras y en esas condiciones, no podía trabajar. c) 5 ó 6 patatas pequeñas (aproximadamente 1 kg) -en la misma caja que las cebolletas-, presentaban zonas ennegrecidas y "ojos". En el cubo de la basura había muchos restos de patata con "ojos". La preparación para un comedor colectivo no permite introducir el cuchillo para sacar el "ojo" y se desperdicia mucha patata.

Una cantidad sin determinar de patatas -no sabemos si también de cebolletas- había sido utilizada para la tortilla. Tal como estaba previsto, se había cocinado el menú de ese día consistente en lentejas, tortilla de patata, pan integral y mandarinas.

Sobre el terreno, transmitimos nuestra valoración sobre los problemas observados, tanto a la cocinera, como al responsable del catering y a nuestra interlocutora con la dirección del colegio.

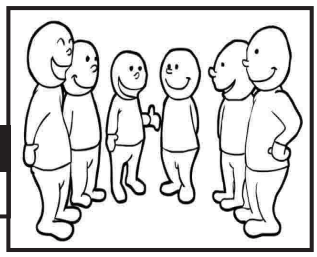
Las causas de este incidente son:
A)Zanahorias, patatas y cebolletas están al fin de su temporada. Las patatas empiezan a echar tallo y las cebolletas endurecen su interior para sacar la flor.
B)En estos momentos recibimos los pedidos de los agricultores cada 15 días los miércoles alternos. El colegio nos ha hecho pedidos semanales. Esto supone que una semana recibe los alimentos 48 horas después de haber sido recolectados. Pero a la semana siguiente, el pedido ha permanecido 7 días en cámaras de nuestro local, a excepción de las patatas y los ajos. No nos gusta conservar más de 1 ó 2 días, ni siquiera en frío, los alimentos de huerta, sobre todo los de hoja. Sin embargo, a la espera de implantar la recepción semanal de alimentos, hemos aceptado suministrar algunos pedidos a colegios la semana siguiente de su recepción. No ha habido ningún problema hasta ahora porque la temperatura era mucho más baja. Está claro que nos hemos equivocado.
C)No hemos revisado de forma suficientemente concienzuda todos los productos que os hemos enviado.

La suma de estos factores explica el daño producido. El próximo mes dispondremos de un cuarto completo acondicionado como cámara de frío. Sin embargo, a partir de ahora seremos mucho más estrictos respecto a la distancia entre la fecha de recepción y la fecha de entrega de los alimentos frescos. Igualmente, tal como hacemos en el procesamiento habitual de alimentos el día de la Cesta Básica, controlaremos de forma exhaustiva los alimentos que entregamos, aunque sea en un día diferente.

(Sigue en pag 49)

Hablan l@s productor@s y l@s consumidor@s

L@s consumidor@s



Manifestamos nuestra consternación porque hemos fallado al colegio en aquello que proclamamos como esencial: garantizar la vitalidad y la frescura de los alimentos ecológicos como atributo esencial de su calidad. Convertiremos este error -producto del encadenamiento de diversos problemas incluyendo nuestras propias deficiencias-, en una decisión firme de que no vuelva a repetirse.

Nos excusamos ante todas las personas que han visto defraudadas las expectativas que transmitimos con nuestra práctica habitual y han tenido que trabajar, más aún, para subsanar problemas causados por nosotros. Pedimos perdón a quienes trabajan en la cocina, a quienes cuidan a l@s niñ@s en el comedor, al personal docente que nos ha dado facilidades y confianza, a la dirección del centro, al AMPA, a los papás y mamás consumidores de La Garbancita que han facilitado nuestra relación con el colegio, a los niños y niñas a quienes debemos garantizar una alimentación saludable y, por extensión, a sus familias.

A pesar de que los alimentos deficientes son sólo una fracción de los alimentos suministrados en el último pedido, renunciamos al cobro de la totalidad de dicho pedido. Respecto a los dos pedidos pendientes (18 y 25 de mayo), asumimos la cancelación de ambos.

En otro orden de cosas y para terminar, queremos resaltar la necesidad de un aprendizaje en todos los espacios de la sociedad comprometidos con la defensa de la seguridad alimentaria. La producción y distribución de alimentos convencionales está muy bien organizada. Pero no así la producción y distribución de alimentos ecológicos. Por eso, el 80% de la producción agroecológica campesina del estado español se va a la exportación o se canaliza a través de las multinacionales que mercantilizan, industrializan y globalizan la alimentación.

Para quienes nos empeñamos en desarrollar el consumo responsable agroecológico en la sociedad, está todo por hacer.

Al intentar superar el terreno de los pequeños colectivos que tienen su agricultor ecológico y no se plantean más problemas, los Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs) montamos una cooperativa sin ánimo de lucro (La Garbancita Ecológica) para fomentar el consumo responsable agroecológico con precios justos para los agricultores y asequibles para los consumidores. Estamos inventándolo todo sin créditos, sin capital y en base a nuestra experiencia y cooperación.

Para quienes se esfuerzan en modificar los hábitos de consumo de niñ@s y mayores también es necesario sortear algunos problemas. Por ejemplo, la textura y sabor del pan ecológico con levadura madre –que es pan verdadero y cumple el refrán "más bueno que el pan"-, son diferentes a los del pan industrial que tiene, como mucho, el 10% de nutrientes además de mucha sal y otras sustancias sintéticas. Las lentejas ecológicas sin embutidos carecen de grasas saturadas y de cualquier sustancia química. Por el contrario presentan un nivel óptimo de proteína de origen vegetal y -junto con las verduras que aportan vitamina C- un aporte proteínico, vitamínico y energético de alta calidad. Sin embargo, son lentejas. Es decir, a algun@s niñ@s no les gustan. Esto quiere decir que, para avanzar en la educación alimentaria y el crecimiento del consumo responsable, es necesario un esfuerzo pedagógico y culinario para conseguir cambios en las preferencias alimentarias de niñ@s y mayores.

Desde nuestra autocrítica, expresamos nuestra disposición a reanudar la colaboración con el colegio, no solamente en el terreno del suministro de alimentos sino también en el de la educación alimentaria, la participación en eventos sociales donde, junto a nuestra cooperativa concurren papás, mamás, niñ@s y profesor@s. Rogamos se tenga en cuenta, no sólo este error que procuraremos no se vuelva a repetir sino también el conjunto de nuestra trayectoria.

Sin más por hoy y en espera de vuestras noticias, recibid un cordial saludo

Consejo Rector de La Garbancita Ecológica

ANÁLISIS Y CIERRE DE LA REPOSICIÓN DE NARANJAS SECAS DE AIGUACLARA POR LAS HELADAS.

Los efectos de las heladas en los frutos son difíciles de detectar, a pesar de la experimentada y cuidadosa selección de l@s miembr@s de la cooperativa.

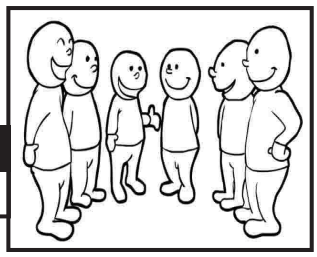
Una parte importante de las naranjas recibidas de AiguaClara, estaban secas, debido a las heladas sufridas las semanas anteriores, detectando temperaturas nocturnas que podían bajar hasta los -8ºC.

En el pedido del 23 de Marzo de 2011, se repartieron 1317 kilos de naranjas de AiguaClara, entre 170 consumidor@s. De este volumen, unos 650 kilos fueron procesados en bolsas de 5 kilos y unos 670 se ofrecieron en cajas de 11 kilos.

Explicamos el origen de la sequedad de las naranjas, planteando la solidaridad activa con los efectos del cambio climático sobre los cultivos de nuestros productores. La Cooperativa AiguaClara y la Cooperativa La Garbancita Ecológica asumieron cada una el 50% del coste de las naranjas perjudicadas, dejando a decisión del consumidor la cantidad que abonaría por la reposición de sus naranjas secas detectadas.
Pedimos a AiguaClara 35 cajas de 11 kilos de naranjas destinadas a estas reposiciones (385 kilos). La cantidad de naranjas repuestas (con un descuento del 50%) se lo concretaríamos tras la cesta del 6 de Abril. El resto de naranjas que no fuesen entregadas como reposición se abonarían al 100% del precio acordado con AiguaClara.

Tras 3 cestas básicas cerramos el plazo de reposición de naranjas en mal estado, siendo éste el resultado final:
-170 personas pidieron naranjas en el pedido del 23 de Marzo,
·-Un total de 53 consumidor@s mencionaron problemas de sequedad, pero fueron 36 los que pidieron reposición de todas o parte de las naranjas compradas. De los volúmenes totales comprados por estas 36 personas, se pidió una reposición del 72 %.
-De esas 36 personas, 10 deciden no abonar nada por la reposición de las mismas: de ellas dos recogen su pedido en La Lavandería, 1 en el GAK de CAES y las 7 restantes pertenecen a grupos de consumo o rutas domicilio.
·-De las 26 personas restantes que pidieron reposición de naranjas, la mayoría abonó el 50% del coste de las mismas. Se ingresó un total de 95.70 € de abono de naranjas secas.
·-19 personas no pidieron reposición, por considerar que habían podido aprovechar todas sus naranjas, a pesar de haber podido detectar una pérdida de zumo.
·-En total, de los 385 kilos (35 cajas de 11 kilos) destinados a reposición, tan solo 165 kilos fueron destinados a este fin (15 cajas de 11 kilos). Por lo tanto, 20 cajas de 11 kilos (220 kilos) se vendieron a su precio como excedentes de la cesta básica del 6 de abril (siendo abonadas con su precio íntegro a la cooperativa AiguaClara).
·-Del coste total de las naranjas de reposición (168 €), el 50% fue asumido por AiguaClara (84 €). El 50% que correspondía a la Cooperativa La Garbancita Ecológica fue asumido prácticamente en su totalidad por los consumidor@s responsables: de las 26 personas que recibieron reposición, 1 persona no pagó nada y otra pagó el 25% del coste de los kilos repuestos.

Consejo Rector.
9 de Mayo de 2011.



CORRESPONDENCIA CON UNA CONSUMIDORA DE CNC-SUR

El 30 de abril de 2011, una consumidora escribe

Hola, soy M. A., una persona que hace su compra a través del grupo de consumo CNC SUR, y os envío este mensaje a través de mi correo porque no tengo ningún interés en entrar en ningún tipo de polémica, ni con vosotros ni con ningún otro grupo de consumo.

En primer lugar, quiero manifestar que, como vosotros/as, he participado desde el primer momento en la lucha que mantienen los familiares de los centros ocupaciones cerrados por la Comunidad de Madrid, no sólo porque soy una trabajadora de Educación Especial que intenta defender el Servicio Público, sino que también me mueven motivaciones personales pues algunos de los familiares que en ese momento son portavoces de la plataforma son íntimos amigos míos desde hace años. En consecuencia, creo conocer el problema con relativa cercanía.

Por otro lado, y desde mis 54 años, con unos pocos de reivindicaciones sobre mis espaldas, exactamente desde 1.974 en que me detiene la policía por primera vez, no me parece de recibo que reciba en un correo que utilizo para hacer mis compras, que pertenezco a la izquierda capitalista o cosas parecidas. Evidentemente, soy afiliada a CCOO, no tengo ningún cargo sindical, y me pueden gustar o no las políticas que en cada momento adopte éste u otro sindicato, pero me parece una falta de respeto enorme las descalificaciones con que tratáis a las personas que durante muchos años de su vida han trabajado y trabajan desde sus puestos de trabajo, valga la redundancia, para que las condiciones, salarios etc, mejoren.

Entiendo, que estar en un grupo de consumo a lo único que me obliga es a consumir. Aún así, entiendo que divulgar la idea de consumir mejor, eliminar intermediarios, en definitiva buscar alternativas para que la balanza en la que nos movemos consumidores y productores sea más justa es loable, pero me parece difícil conseguirlo si utilizamos descalificaciones contra aquellos que presuponéis pensamos distinto.

La lucha en la defensa de los servicios públicos no es una novedad, primero porque no había, cuando los conseguimos teníamos que defender que funcionaran y ahora nos toca pelear porque no nos quiten aquello que habiamos conseguido. Es duro.

Pasad un buen día del trabajo desde cualquier manifestación en la que os encontréis. Un saludo.

M. A.

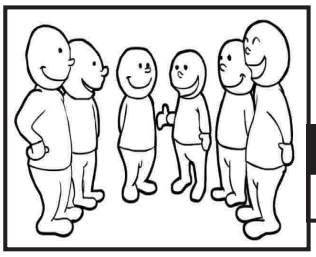
LA GARBANCITA ECOLÓGICA
Soc. coop de consumo responsable autogestionado

El 3 de mayo de 2011, La Garbancita contesta

Hola. M. A.

En primer lugar, agradecemos tu respuesta a nuestro correo sobre la relación entre el 1 de Mayo y la lucha de usuarios, familiares y trabajadores de los Centros Ocupacionales de Disminuidos Intelectuales, clausurados por el Gobierno de PP de Madrid. Compartimos contigo muchas cosas. En el terreno de la condición: trabajador@s, consumidor@s responsables, sindicalistas, participantes de la lucha sindical desde distintos sindicatos, incluido CCOO, participantes y colaboradores de la lucha ejemplar de la Plataforma Unitaria en Defensa de l@s Discapacitad@s.

(Sigue en pag 52)



Y, también, en el terreno de la opinión: contra de la privatización de la protección social, la precarización del trabajo, la defensa de la unidad sindical y también en el consumo responsable.

Por todo ello, creo que debemos pedirte disculpas ya que nuestras palabras han conseguido un propósito diferente al que perseguían.

En ningún momento hemos puesto en tela de juicio la honorabilidad de los militantes de CCOO, ya que muchos de nosotros lo somos. Lo que criticamos es una política sindical que está permitiendo el desmantelamiento de la protección social del Estado, un paro disparatado, una precariedad de masas, desahucios masivos y, ahora, unos pactos sociales que remueven, a una escala nueva desde la transición política, la totalidad de derechos laborales, sindicales y sociales de la población trabajadora.

Nosotros llamamos a la izquierda que entra en estos negocios, en nombre de la competitividad, el crecimiento económico y la creación de empleo (basura): izquierda capitalista.

En la medida que nosotros estamos en esa izquierda creemos que es necesario tocar fondo y procurar reconstruir una verdadera izquierda que, hoy por hoy, no existe.

En lo tocante a las "obligaciones" de una persona que pertenece a un grupo de consumo autogestionado, te damos la razón en que la única obligación -y no permanente- es consumir. Pero creemos que somos personas integrales, tal y como demuestra nuestra participación simultánea en actividades sociales, sindicales, de consumo, de educación, de participación política..

En este sentido, reivindicamos la transversalidad de los discursos y de las dinámicas de participación social. Lo contrario sería corporativismo

Nos consta que tu también estás en esta posición.

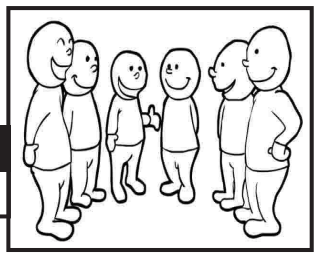
Hemos lanzado la convocatoria de la Plataforma de apoyo a la lucha de discapacitados y trabajadores porque varias personas de nuestros colectivos de consumo participan activamente en ella y ponemos en practica un principio básico en la izquierda: la solidaridad con las luchas.

Otra cosa es que nuestro lenguaje no haya sido lo suficientemente preciso para evitar consecuencias indeseables.

Con este afectuoso mensaje queremos enmendar nuestros posibles errores.

Sin más por hoy, y a la espera de tu respuesta o de saludarte a la primera ocasión.

Recibe un cordial saludo,
La Garbancita Ecológica.



LA AJEDREA

De la familia de las Labiadas, la ajedrea es un arbustito pequeño poco conocida en Madrid porque al parecer no crece por aquí.

Es estomacal, carminativa, expectorante, diurética y estimulante. Muy recomendable en infusiones a las que se les puede añadir otras yerbas como el anís. Las hojitas machacadas de la ajedrea (o masticadas en una emergencia) se pueden poner sobre la picadura de abeja para aliviar el dolor y la hinchazón.

Para utilizarla fresca cualquier momento es bueno aunque dicen que cuando está en flor sabe mejor. Para secarla es mejor antes de su floración. Hay varias especies, unas más fuertes que otras incluso con un sabor parecido al de la pimienta.

Esta plantita es muy aromática y se puede usar para condimentar alimentos tanto crudos como ensaladas o cocinados como guisos, asados, hervidos. La que ahora conseguimos en "La Garbancita" es fresca y se puede deshojarla fácilmente cogiendo de la punta superior de los tallos verdes y deslizar con los dedos hacia abajo, o picarla finita, desechando las ramitas leñosas. Si la echamos a la olla, se puede colocar las ramitas enteras y después quitarlas antes de servir.

La ajedrea combina muy bien con otras yerbas, como el tomillo. Con las legumbres fuertes potencia el sabor, sobre todo de las judías y las habas y, además, facilita la digestión. También para las carnes como el cerdo y pescados como la trucha, e igualmente aromatiza aves, sopas y huevos. Para los aliños de ensaladas, va bien con el vinagre, y con verduras como el pepino y la lechuga que a veces resultan difícil digerir.

Clara Matta

Libros consultados:

- "Alimentos silvestres de Madrid", de Javier Tardio, Higinio Pascual y Ramón Morales, Ed. La Librería, 2002.
- "Guía de hierbas y especias", de Claire Loewenfeld y Philippa Back, Ed. Omega, 1978.
- "Guía de las plantas medicinales", de Paul Schauenberg y Ferdinand Paris, Ed. Omega, 1977.

TRANSGÉNICOS, PEPINOS y 15M

Por segundo año consecutivo desciende la superficie de cultivos transgénicos en Europa. Dicho descenso es significativo, sobre todo fuera de nuestras fronteras (Alemania, Rumanía, Eslovaquia y República Checa). En España, principal país en cultivos comerciales y experimentales, la reducción es sólo del 15%. Paradójicamente, el peso de los transgénicos en España respecto a la UE ha pasado del 74% en 2008, al 82% en 2010. La causa es la baja caída de los cultivos en España respecto a la gran reducción de otros muchos países.

Sólo 7 de los 27 Estados de la UE mantienen algún tipo de prohibición que, en ningún caso afecta a los cultivos experimentales o a la importación. Las multinacionales agroalimentarias monopolizan la representación de los ganaderos anunciando que si cesan las importaciones, el sector va a la quiebra. Pero el sector ganadero ya está quebrado, precisamente por depender de estas multinacionales que les proporcionan piensos de importación y vacunas, comprándoles la producción a precios cada vez más bajos. El origen del problema está en la constitución misma de la UE responsable de una ganadería intensiva alimentada con maíz y soja de importación que eleva el consumo de proteína animal, causante de enfermedades como obesidad, diabetes, colesterol, etc.

Sin reclamar el cese en la importación de cultivos transgénicos, los consumidores europeos que reivindicamos nuestro derecho a elegir en base a un etiquetado riguroso, estamos contribuyendo a los daños sobre la salud y el medio ambiente de los países productores.

La "crisis de los pepinos", aunque no se deba a los pepinos, tiene su origen en la recombinación de virus y bacterias producida por la industrialización, mercantilización y globalización de los alimentos. Mientras la alimentación esté en manos de los mercaderes, la única forma de enfrentar las crisis alimentarias es emplear mucha química en todo el recorrido que mata preventivamente virus y bacterias pero también aumenta su resistencia.

A pesar de que muchos consumidores rechazan los transgénicos, nos falta un movimiento unitario. En los últimos 2 años, el movimiento contra los transgénicos se ha manifestado el día de las luchas campesinas. Pero en 2011 no se ha convocado sin que los organizadores hayan explicado porqué. Sin tomar la calle y plantarse delante del Ministerio de Agricultura, las reuniones y cabildeos con el Ministerio sólo benefician a las organizaciones cuyo fin principal es representarnos a todos, haciendo un flaco favor a la lucha contra los transgénicos. La potencia de la indignación y la ocupación de plazas públicas no tendrá porvenir sin la integración y expresión unificada de unos movimientos sociales muy controlados por burocracias subvencionadas.

Pilar Galindo

COMPETITIVIDAD Y DEMOCRACIA

"Competitividad" es la capacidad para derrotar en el mercado a alguien que vende lo mismo. En las economías de mercado la competitividad se constituye en un principio incontestable porque la producción no persigue satisfacer las necesidades de la sociedad sino el beneficio privado. Cuando la economía depende de las fuerzas ciegas del mercado, la supervivencia de cualquier empresa exige la destrucción de sus competidores. Cuando una empresa se ve amenazada, la gerencia necesita aumentar la productividad y reducir costes. Si lo consigue, derrota a sus competidores y retroalimenta una espiral de violencia competitiva. El único fundamento de dicha espiral es la producción por la producción y el beneficio por el beneficio, haciendo caso omiso de la economía, la sociedad y la naturaleza. La ideología mercantil proclama la competitividad como el único medio para crear empleo y bienestar social. Pero estos propósitos se convierten en todo lo contrario: precariedad, exclusión y catástrofes alimentarias, climáticas y nucleares.

La competitividad es una derivada de la productividad que persigue producir más cantidad con más calidad y menor precio. A simple vista beneficia a empresarios, trabajadores y consumidores. Pero, en la economía de mercado global, las ganancias en productividad no están asociadas al acceso de toda la población a los bienes y servicios básicos sino a la explotación del trabajo, los superbeneficios de la especulación, el tráfico de influencias y el incumplimiento de las leyes laborales y medioambientales.

La economía, sometida a la lógica del mercado, tiene como producto primordial la rentabilidad de las inversiones. Los desmanes sociales y ecológicos perpetrados en nombre de la competitividad se justifican para no destruir puestos de trabajo. Sin embargo, la experiencia demuestra que, tras haber deteriorado las condiciones laborales, se acaban destruyendo igualmente.

Lejos de representar una mejora para la mayoría, la competitividad es una falacia para imponer los fines del gran capital a trabajador@s, pequeñas empresas e instituciones políticas. Los medios de comunicación, convertidos en auxiliares de la política de mercado, presentan esta trama antidemocrática como algo inevitable, una especie de "imperfección" estructural de la democracia que hay que aceptar ¡para defender a la propia democracia!.

Este discurso expresa la traición de los políticos de mercado a la causa democrática y produce un cierre sistémico: "Sólo es deseable lo posible y sólo es posible lo que existe, que es lo único real". Y se fundamenta en una doble imposición. Por un lado, la desigualdad aparece como algo inmodificable. Por otro, cualquier actividad social que pase de la queja al enfrentamiento es tachada de antidemocrática, haciéndose acreedora de una merecida represión.

(Sigue en pag 56)

Un juego de espejos semántico legaliza esta degradación política. La participación "voluntaria" de la gente, recibe el nombre de "madurez ciudadana". A la traición de la izquierda se la llama "modernización" y los apologistas de este sistema se autodenominan "los demócratas".

En la economía de mercado la competitividad se impone con férrea necesidad y determina todas las relaciones sociales. Identificada con laboriosidad, innovación y progreso, aparece como una virtud.

Pero, en realidad, constituye el peor de los vicios. Un empresario que decidiera producir, según una jerarquización ética de las necesidades, lo que la gente necesita y no lo que produce beneficios, sería víctima de la violencia competitiva del resto de empresarios, la hostilidad de los políticos de mercado y la condena de una clase trabajadora degradada por el consumismo.

La competitividad sólo estimula la creatividad individual cuando median recompensas económicas o políticas. Cooperar para ser competitivos es un acto esquizofrénico porque pone las energías individuales y sociales al servicio de una lógica antisocial, la lucha de todos contra todos. Dedicar el tesón, la inteligencia, el espíritu de sacrificio, la laboriosidad, la iniciativa y la responsabilidad para ser competitivos, nos pone al servicio de la explotación, el despido de otr@s trabajador@s, la destrucción de grandes recursos productivos y el fomento del individualismo. La competitividad somete la economía, la sociedad y la naturaleza al lucro privado, lo que además de injusto e ilegítimo, es ilegal.

La competitividad promete la convergencia entre el interés individual y el interés general, pero es una falacia para que los de abajo luchemos entre nosotros, volviéndonos impotentes. La competitividad convierte en depredadores a los poderosos, pero también a los de abajo que sólo desean vivir como los de arriba, persiguiendo la quimera de ser triunfadores en un océano de perdedores.

(Sigue en pag 57)

La izquierda, lejos de combatir la catástrofe política y moral que implica la competitividad, la asume –igual que la derecha- como condición para el bienestar y el progreso. Al hacerlo manda un mensaje suicida a las mayorías sociales: ¡cada uno a lo suyo! La incorporación acrítica de la competitividad en el lenguaje de la izquierda contribuye a su crisis terminal como fuerza social transformadora. La lucha por la justicia, la paz y la seguridad no dependen de la competitividad sino de su contraria, la cooperación. La competitividad no es un instrumento para una vida social cooperativa y segura sino para la lucha de todos contra todos, a mayor gloria del capital.

La competitividad es incompatible con los derechos humanos, las libertades de los pueblos y los límites del mundo. La imposible conciliación de competitividad y bienestar social es el punto de no retorno en la "modernización" de la izquierda cómplice. Partiendo de la competitividad, la producción teórica y las propuestas políticas de la izquierda se resumen en quincallería como "empleabilidad", "flexiseguridad" y "pactos sociales" para la precarización del mercado de trabajo, las pensiones, la negociación colectiva y la protección al desempleo.

Las secuelas ideológicas de la coexistencia pacífica de la izquierda con la competitividad son demoledoras. Proporcionan al poder la capacidad de resolver a su favor tantas crisis como sean necesarias y desalientan la rebelión ciudadana frente a los abusos y las mentiras.

El acceso de masas a las nuevas tecnologías, otorga una imagen de cultura y libertad a una vida instalada en la ignorancia y la sumisión. La competitividad avanza destruyendo la cooperación y los vínculos comunitarios, transformando a personas sociales en individuos ignorantes, calculadores y oportunistas, aunque expertos en las tecnologías de consumo de masas.

La competitividad, asumida por beneficiados y perjudicados, promueve deseos individualistas que construyen una sociabilidad antisocial. Múltiples actividades cooperativas en el deporte, la compasión, la cultura y la reivindicación, actúan como tapaderas de nuestra participación voluntaria en la violencia de un capitalismo cada vez más grande, libre y letal.

A.M.

"ALIMENTACIÓN, CONSUMO Y SALUD" en el GAK de Alcorcón.

El pasado 7 de mayo, sábado, la Coordinadora de Grupos de Consumo Ecológico del Sur organizó, dentro de lo que pretende ser una serie de acciones de concienciación a nivel de barrio, una Charla Debate en Alcorcón. Empleamos para ello el local de la Asociación Cívica por los Derechos Sociales de Alcorcón, sita en la calle San blas, que también hace de sede, entre otros colectivos, del Grupo Autogestionado de Consumo (GAK) de Alcorcón.

La mañana se presentó lluviosa y bajo el título de "ALIMENTACION, CONSUMO Y SALUD" nos reunimos para tratar el tema.

Comenzó la exposición Nerea, compañera del Gak del paseo de Extremadura y de La garbancita ecológica, en representación de la Coordinadora. Empezó definiendo qué es un alimento, siendo este aquella sustancia ingerida por los seres vivos que persigue fines nutricionales (regulación del metabolismo, aporte de nutrientes y mantenimiento de las funciones fisiológicas) y/o psicológicos (satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes).

A continuación hicimos un repaso de los tipos de alimentos y hábitos de consumo y de vida favorables para la salud. Vimos como en la base estaba el consumir a diario productos como los cereales y la fruta, y el desarrollar ejercicio físico y, en el otro extremo, en la punta de una pirámide representativa, figuraban el consumo de grasas animales y el consumo de ciertas sustancias como el tabaco. Partiendo de esta base realizamos un repaso sobre los grupos de sustancias que consumimos (unos más y otros menos) considerándolas muchas veces alimentos y viendo que no lo son porque no aportan nutrientes necesarios en cantidades apropiadas, debido a ésto ayudan a desorganizar el metabolismo y el mantenimiento adecuado de las funciones fisiológicas, además de crear falsas sensaciones agradables actuando muchas veces como verdaderas drogas.

En estos grupos cabría citar el azúcar refinado y derivados, las bebidas edulcoradas "refrescantes", los productos lácteos derivados de diversas desnaturalizaciones de la leche, la bollería industrial... Vimos el origen de estas sustancias, su evolución, sus porqué en la actual lógica capitalista y sus alternativas.

Por ejemplo, como el azúcar refinado vino impuesto frente al consumo del alimento miel por la rentabilidad que ofrecía las plantaciones de caña de azúcar en el Caribe (sobre todo) a costa de eliminar a los indígenas y esclavizar y exterminar a millones de seres humanos. Cómo Napoleón desarrollo la producción de azúcar refinado a partir de la remolacha azucarera para saltarse el bloqueo que le fue impuesto. Cómo nos crean hábitos y costumbres ajenas a nosotros, que no nos aportan nada bueno, a pesar de lo que nos quieren hacer creer y que sólo buscan el lucro por parte de los capitalistas.

(Sigue en pag 59)

Esta exposición vino acompañada de la acción de tirar a un cubo de basura ejemplos de estas sustancias. La acción resultó muy pedagógica e ilustrativa después de dejar claro que ésto se hace en unas condiciones sociales en las que se puede decir que el problema para la gran mayoría no es el no tener comida sino el poder elegir y saber discriminar entre alimentos y otras "sustancias". A continuación el representante del Gak de Alcorcón hizo una presentación del grupo y su funcionamiento.

Explicó que funcionaba desde el año 2007 y que la idea se gestó tras la presentación en el C.S.A. Pablo Picasso de la Calle San Blas 1 de Alcorcón del libro "Agroecología y Consumo Responsable" a cargo de tres de sus autores el día 19 de enero de 2007.
También explicó que la idea es crear una red que relacione a los productores y a los consumidores directamente y fuera de la lógica mercantil imperante actualmente, es decir, fuera del consumismo y de la explotación. Dicha nueva relación debe basarse en la confianza y beneficios mutuos.
En la sociedad capitalista actual en la que nos hallamos, los trabajadores, aparte de ser productores, también tenemos un rol de consumidores. Y en esta faceta es donde se quiere hacer hincapié con este GAK. Es decir, el consumir con responsabilidad y consciencia de lo que se hace puede ser muy importante.
Las características entre las que se mueve son:
-Crear condiciones económicas y sociales aptas para el desarrollo humano en el ámbito rural, evitando así la emigración y el despoblamiento que asola gran parte de nuestra geografía.
-Asegurar que los productos que reciben los consumidores son producidos de manera ecológica (respeto al medio ambiente y a la salud) y ética (nada de explotación de trabajadores rurales).
-Socavar (¿Por qué no?) los cimientos de la producción y distribución capitalistas, representadas por las explotaciones basadas en el derroche de recursos naturales e insumos perjudiciales para el medio y la salud, y en la explotación de sus trabajadores, muchas veces sobreviviendo en condiciones de cuasiesclavitud.
Explicó que el funcionamiento está en virtud de los integrantes del GAK y éste se desarrolla según las características propias de los compañeros que participan, que hacen los pedidos cada dos semanas y a través de La Garbancita Ecológica.
A continuación hubo una rueda en la cual se expusieron cuestiones sobre variadas temáticas.
Por último se sirvieron productos ecológicos a precios populares tales como humus, queso fresco y pimientos con pan, croquetas, vino y zumo de naranja en un ambiente de intercambio.

GAK de Alcorcón

CANTATA "LA CLAVE ESTÁ EN SOL"

Iniciativa realizada por diversos coros de Madrid el viernes 20 de mayo a las 21 horas para poner letra y música a la Acampada del Movimiento 15 de Mayo en la Puerta del Sol. Nos la envía una consumidora de Vallecas que pertenece al Coro de Fontarrón.

Reproducimos algunos temas del repertorio con que se manifestaron.

QUIZÁS, QUIZÁS, QUIZÁS

SIEMPRE QUE HAY ELECCIONES
SE ACUERDAN DE LA GENTE
¿Y ESTO ES DEMOCRACIA?
QUIZÁ, QUIZÁS, QUIZAS

Y ASÍ PASAN LOS DÍAS
Y ESTAMOS MÁS QUE HART@S
SI HAY PASTA PA LOS BANCOS
A QUIEN VAN A ENGAÑAR

ESTAS PERDIENDO EL TIEMPO
ESPERANDO, DELEGANDO
Y QUIERAS O NO QUIERAS
SOLO MOVIÉNDONOS
HABRÁ CAMBIOS

Y ASÍ PASAN LOS DÍAS
Y TOD@S A LA PLAZA
SOMOS MÁS QUE UNAS CUANTAS
DEMOCRACIA REAL YA!

POR LA CALLE DE ALCALÁ

POR LA CALLE DE ALCALÁ,
GRITAN MUERTE AL CAPITAL
LAS PANCARTAS APOYÁS EN LA CADERA
LA MANIFA VIENE Y VA Y SONRÍE DESCARÁ
A LA PASMA QUE HA VENIDO A VIGILAR

Y UNA MOZA QUE LO VE VA Y ME DICE
VENGA USTÉ
A CONTARME DE QUE VA TO ESTE JALEO
ES LA MOVILIZACIÓN, LA "ESPANISH REVOLUCIÓN"
QUE HA TOMADO LA MISMA PUERTA DEL SOL

MIRE USTÉ SE CALIENTA EL CLIMA
SE PIERDE DIVERSIDAD
LLEGA EL PICO DEL PETRÓLEO
CRECE LA MISERIA Y LA DESIGUALDAD
NOS IMPORTA UN CARAJO QUE SUBA
O QUE BAJE EL PIB
SI SUBE ES PA LOS BANQUEROS Y CUANDO
ESTÁ BAJO TAMBIÉN PA BOTÍN

(Sigue en pag 61)

POR LA CALLE DE ALCALÁ,
GRITAN MUERTE AL CAPITAL
LAS PANCARTAS APOYÁS EN LA CADERA
LA MANIFA VIENE Y VA Y SONRÍE DESCARÁ
A LA PASMA QUE HA VENIDO A VIGILAR

Y UNA MOZA QUE LO VE, VA Y ME DICE
VENGA USTÉ
A CONTARME DE QUE VA TO ESTE JALEO
ES LA MOVILIZACIÓN, LA "ESPANISH REVOLUCIÓN"
QUE HA TOMADO LA MISMA PUERTA DEL SOL

QUE PROHÍBAN YA LOS OGM
Y DESMANTELEN LA UE
CIERRE DE LAS NUCLEARES
MERCADOS LOCALES Y ABAJO LA OMC
QUE LOS TÍOS ASUMAN
SU PARTE EN LAS TAREAS DE CUIDAR
FUERA GASTOS MILITARES
NO AL TAV QUE NO SUFRA NI UN SOLO ANIMAL

PONGAMOS QUE HABLO DE MADRID

ALLÁ DONDE URBANIZAN LOS CAMINOS,
DONDE EL CAMPO SE PUEDE DESTRUIR,
DONDE REINA EL CAZADOR FURTIVO,
PONGAMOS QUE HABLO DE MADRID.

EN DONDE QUIENES PRIVATIZAN
HASTA EL AGUA QUIEREN PARA SÍ,
LO PÚBLICO ES PARA LOS LADRONES,
PONGAMOS QUE HABLO DE MADRID.

LOS COCHES TRIUNFAN EN LAS CALLES
LA BICI NO TIENE SITIO EN LA CIUDAD
Y EL AIRE SUCIO NOS ASFIXIA,
PONGAMOS QUE HABLO DE MADRID

EL CONSUMO ES DISPARATADO,
CON EL CLIMA A PUNTO DE MORIR,
LA CUENTA ATRÁS YA HA EMPEZADO,
PONGAMOS QUE HABLO DE MADRID.

SI MONSANTO VIENE A INTOXICARME
FORMARÉ UNA COOPERATIVA JUNTO A TI,
SEGUIREMOS SEMBRANDO ALTERNATIVAS
L@S ECOLOGISTAS DE MADRID

NO AL CIERRE

CENTROS DISCAPACITADOS INTELECTUALES Y MAYORES

https://www.facebook.com/magerit.lucha

http://cerrojazoenmadrid.blogspot.com